

## **Il Langar del Guru (Mensa gratuita)**

*La tradizione del Langar esprime gli ideali di uguaglianza, condivisione ed unità di tutto il genere umano.*

Una parte essenziale di ogni Gurdwara è il Langar, o mensa gratuita. Qui il cibo è cucinato dai sevadar (volontari che svolgono servizio devozionale nella Casa del Guru - quelli che nello Yoga verrebbero chiamati "Karma Yogi") ed è servito a tutti senza discriminazioni.

Dopo che la Sadh Sangat ha partecipato ad ogni cerimonia, è servito il Langar del Guru.

La tradizione del Langar esprime l'ideale di uguaglianza, condivisione e di unità di tutto il genere umano. Fu ispirato dall'atto di Guru Nanak di utilizzare i soldi ricevuti da suo padre per offrire il cibo a dei santi vagabondi invece di utilizzarli per concludere un buon affare. La pratica di servire cibo a chiunque cominciò con i Sikh di Guru Nanak a Kartapur.

Guru Angad Dev Ji continuò il Langar a Khadoor Sahib e questo fu organizzato da sua moglie, Mata Khivi.

A Goindwal, durante il tempo di Guru Amar Das Ji fu istituita una regola che imponeva a chiunque volesse incontrare il Guru e ricevere la sua Darshan (letteralmente "Darshan" significa "vedere", dalla radice sanscrita "drsh" che significa "vedere" in questo caso si intende "vedere con reverenza e devozione") di mangiare prima il cibo del Langar. Anche l'Imperatore Indiano quando incontrò Guru Amar Das, fu fatto sedere nella pungat (dove il Langar è servito) prima dell'incontro con il Guru. Da quel momento in poi, a Goindwal, il Langar è servito ininterrottamente 24 ore al giorno.

Il Langar del Guru è sempre vegetariano, e tradizionalmente è costituito da cibo semplice e nutriente. Rigide regole di igiene e pulizia sono importanti nella preparazione del Langar (ad esempio, le mani devono essere lavate, non si devono assaggiare mai i cibi durante la cottura). Persone con malattie contagiose non dovrebbero partecipare alla preparazione del Langar. È anche suggerita la recitazione del Gurbani durante la preparazione.

Quando il Langar è pronto, una piccola porzione di ogni pietanza è messa in un piatto di metallo o in delle scodelle e posta di fronte al Siri Guru Granth Sahib. L'Ardas (una preghiera) include la benedizione del Langar, ed un kirpan è passato attraverso ogni porzione delle diverse pietanze del cibo, dopo che il Guruprashad è stato benedetto. La benedizione del Langar con l'Ardas può essere fatta ovunque, nel caso in cui il Langar dovesse essere servito prima della fine della cerimonia della Gurdwara.

Il Langar non dovrebbe essere mangiato fino a che l'Ardas non sia stata recitata sopra di esso.

Dopo che l'Ardas è stata completata, ogni porzione di cibo è riportata nella sua pentola originaria e la benedizione è passata all'intero Langar.

Quando si serve il Langar, i sevadar devono osservare rigide regole igieniche e di pulizia. Essi non dovrebbero toccare i piatti delle persone che servono con le posate che usano per servire. Quando si serve il cibo con le mani, come il chapati o la frutta, le mani dei sevadar non dovrebbero toccare le mani o il piatto di chi stanno servendo.

Infine, i sevadar dovrebbero aspettare fino a che tutti gli altri siano stati serviti completamente prima di sedere e poter mangiare.

(traduzione di Susan Grace e Sujan Singh)