

LA PAROLA "YOGA" NEL SIRI GURU GRANTH SAHIB

1. Page2 Line 19 Raag Jap: Guru Nanak Dev

sun-ai jog jugat tan bhayd.

Listening the technology of Yoga and the secrets of the body.

Ascoltando la tecnologia dello Yoga ed i segreti del corpo.

2. Page155 Line 17 Raag Gaurhee Chaytee: Guru Nanak Dev

jog jugat iv paavsitaa.

Thus you shall find the Way of Yoga.

Così troverai la Via dello Yoga

3. Page186 Line 19 Raag.Gaurhee: Guru Arjan Dev

kavan jog kaa-i-aa lay saaDha-o. ||1||

What Yoga should I practice to control my body? ||1||

Che (tipo di) Yoga dovrei praticare per controllare il mio corpo? ||1||

4. Page188 Line 17. Raag Gaurhee: Guru Arjan Dev

pooraa tap pooran raaj jog. ||2||

Perfect is the penance; perfect is the Raja Yoga, the Yoga of meditation and success ||2||

Perfetta è la penitenza; perfetto è il Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo ||2||

5. Page202 Line 7 Raag Gaurhee: Guru Arjan Dev

jog gi-aan siDh sukh jaanay.

Knowledge of the science of Yoga, spiritual wisdom and the pleasure of miraculous spiritual powers

La Conoscenza della scienza dello Yoga, la saggezza spirituale ed il piacere delle forze spirituali miracolose

6. Page208. Line 1 Raag Gaurhee: Guru Arjan Dev

jog jugat sun aa-i-o gur tay.

I came to the Guru, to learn the Way of Yoga.

I sono venuto al Guru per imparare la Via dello Yoga

7. Page211 Line 17 Raag Gaurhee: Guru Arjan Dev

tooN gur parsaad kar raaj jog. ||1||

By Guru's Grace, practice Raja Yoga, the Yoga of meditation and success ||1||

Attraverso la Grazia del Guru, pratica Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo ||1||

8. Page213 Line 15 Raag Gaurhee: Guru Arjan Dev

kaahoo jog kaahoo bhog kaahoo gi-aan kaahoo Dhi-aan.

Some practice Yoga, some indulge in pleasures; some live in spiritual wisdom, some live in meditation.

Alcuni praticano lo Yoga, alcuni cedono al piacere; alcuni vivono nella saggezza spirituale, alcuni vivono nella meditazione.

9. Page223 Line 10 Raag Gaurhee: Guru Nanak Dev

jog jugat kee keemat paavai. ||2||

Realize the value of the Way of Yoga. ||2||

Realizza il valore della Via dello Yoga ||2||

10. Page237 Line 19 Raag Gaurhee: Guru Arjan Dev

iseh maar raaj jog kamaavai. ||1|| rahaa-o.

Killing it, he attains Raja Yoga, the Yoga of meditation and success ||1||Pause||

Uccidendo ciò, egli ottiene Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo ||1||Pausa||

11. Page239 Line 12 Raag Gaurhee: Guru Arjan Dev

gur kai bachan keeno raaj jog.

Through the Guru's Word, I practice Raja Yoga, the Yoga of meditation and success

Attraverso la Parola del Guru, io pratico Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo

12. Page251 Line 6 Raag Gaurhee: Guru Arjan Dev

kahat sunat kachh jog na ho-oo.

Hearing and telling stories, no one attains Yoga.

Ascoltando e raccontando storie, nessuno ottiene lo Yoga.

13. Page265 Line 1 Raag Gaurhee Sukhmanee: Guru Arjan Dev

har kaa naam jan ka-o bhog jog.

The Name of the Lord is the enjoyment and Yoga of His servants.

Il Nome del Signore è il godimento e lo Yoga dei suoi servitori

14. Page265 Line 10 Raag Gaurhee Sukhmanee: Guru Arjan Dev

jog abhi-aas karam Dharam kiri-aa.

The practice of Yoga and righteous conduct;

La pratica dello Yoga e della condotta retta;

15. Page295 Line 19 Raag Gaurhee Sukhmanee: Guru Arjan Dev

bidi-aa tap jog parabh Dhi-aan.

Learning, penance, Yoga and meditation on God;

Imparare la penitenza, la pratica dello Yoga e la meditazione in Dio;

16. Page324 Line 5 Raag Gaurhee: Saint Kabir

nagan firat jou paa-ee-ai jog.

If Yoga could be obtained by wandering around naked

Se lo Yoga potesse essere ottenuto attraverso il vagabondare nudo

17. Page329 Line 19 Raag Gaurhee: Saint Kabir

naa mai jog Dhi-aan chit laa-i-aa.

I have not practiced Yoga, or focused my consciousness on meditation.

Io non ho praticato lo Yoga, o focalizzato la mia coscienza sulla meditazione.

18. Page334 Line 3 Raag Gaurhee: Saint Kabir

jogee kaheh jog bhal meethaa avar na doojaa bhaa-ee.

The Yogi says that Yoga is good and sweet and nothing else is O Siblings of Destiny.

Lo Yogi dice che lo Yoga è buono e dolce e nient'altro è fratello del destino.

19. Page335 Line 9 Raag Gaurhee: Saint Kabir

saaDh milai siDh paa-ee-ai ke ayhu jog ke bhog.

Meeting with the Holy, the perfection of the Siddhas is obtained. What good is Yoga or indulgence in pleasures?

Incontrandosi con il Sacro, la perfezione dei Sidda è raggiunta. Ciò che è buono è Yoga o indulgenza nei piaceri?

20. Page359 Line 19 Raag Aasaa Guru Nanak Dev

jo kichh karai bhalaa kar maan-o sahj jog niDh paava-o. ||1||

Whatever the Lord does, look upon that as good; thus you shall obtain the treasure of Sehj Yoga. ||1||

Qualunque cosa faccia il Signore, considera quello come buono; così otterrai il tesoro del Sehj Yoga. ||1||

21. Page381 Line 6 Raag Aasaa: Guru Arjan Dev

bayd saastar ka-o tarkan laagaa tat jog na pachhaanai. ||2||

He finds fault with the Vedas and the Shaastras, and does not know the essence of Yoga. ||2||

Egli trova l'errore nei Veda e negli Shastra, e non conosce l'essenza dello Yoga. ||2||

22. Page385 Line 10 Raag Aasaa: Guru Arjan Dev

jog bani-aa tayraa keertan gaa-ee. ||1||

I attain Yoga, singing the Kirtan of Your Praises. ||1||

Io raggiungo lo Yoga, cantando il Kirtan delle tue Lodi ||1||

23. Page409 Line 5 Raag Aasaa: Guru Arjan Dev

khinhoo-aN jog taap baho poojaa khinhoo-aN bharmaa-i-o.

One moment, he practices Yoga and intense meditation, and all sorts of worship; the next moment, wanders in doubt.

Un momento, egli pratica lo Yoga e la meditazione profonda, e ogni tipo di culto; il momento successivo vaga nel dubbio

24. Page409 Line 11 Raag Aasaa Aasaavaree: Guru Arjan Dev

raajan jog kar haaN.

Practice Raja Yoga, the Yoga of meditation and success.

Pratica Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo.

25. Page467 Line 7 Raag Aasaa: Guru Nanak Dev

lakh tap upar teerthaaN sahj jog baybaan.

Hundreds of thousands of penances at sacred shrines, and the practice of Sehj Yoga in the wilderness

Centinaia di migliaia di penitenze ai sacri santuari, e la pratica del Sehj Yoga nel deserto

26. Page469 Line 13 Raag Aasaa: Guru Anaad Dev

jog sabdaN gi-aan sabdaN bayd sabdaN baraaahmaneh.

The Way of Yoga is the Way of spiritual wisdom; the Vedas are the Way of the Brahmins.

La Via dello Yoga è la Via della saggezza spirituale; i Veda sono la Via dei Bramini.

27. Page477 Line 13 Raag Aasaa: Saint Kabir

sabh jogtan raam naam hai jis kaa pind paraanaa.

All Yoga is in the Name of the Lord; the body and the breath of life belong to Him.

Tutto lo Yoga è nel Nome del Signore; il corpo ed il respiro della vita appartengono a Lui.

28. Page496 Line 18 Raag Gooiree: Guru Arjan Dev

mitar satar sabh ayk samaanay jog jugat neesaanee. ||2||

He sees friends and enemies as all the same; this is the sign of the Way of Yoga. ||2||

Egli vede amici e nemici nello stesso modo; questo è il segno della Via dello Yoga ||2||

29. Page503 Line 11 Raag Gooiree: Guru Nanak Dev

tis kaaran kamm na DhanDhaa naahee DhanDhai girhee jogee. ||5||

He is not affected by actions, responsibilities and entanglements; in the entanglements of his household, he maintains the detachment of Yoga. ||5||

Egli non è riguardato dalle azioni, responsabilità e (intrighi-confusioni); nelle confusioni-intrighi della sua famiglia, egli mantiene il distacco dello Yoga ||5||

30. Page526 Line 18 Raag Goojree: Saint Jaidev

jogayn kiN jagayn kiN daadayn kiN tapsaa. ||4||

What is the good of practicing Yoga, giving feasts and charity, and practicing penance? ||4||

Ciò che è buono nel praticare lo Yoga, santificando le feste e la carità, e praticando la penitenza?

||4||

31. Page556 Line 16 Raag Bihaagrhaa: Guru Amar Das

tis jogee kee nagree sabh ko vasai bhaykhee jog na ho-ay.

In the body-village of that Yogi are all blessings; this Yoga is not obtained by outward show.

Nel corpo-villaggio di questo Yogi sono tutte le benedizioni; questo Yoga non è ottenuto attraverso manifestazioni esterne.

32. Page562 Line 11 Raag Vadhans: Guru Arjan Dev

laakh jogeesar kartay jogaa.

Tens of thousands of Yogis practice Yoga.

Decine di migliaia di Yogi praticano lo Yoga.

33. Page641 Line 17 Raag Sorith: Guru Arjan Dev

paath parhi-o ar bayd beechaari-o nival bhu-angam saaDhay.

They read scriptures, and contemplate the Vedas; they practice the inner cleansing techniques of Yoga, and control of the breath.

Essi leggono le scritture, e contemplano i Veda; essi praticano le tecniche di purificazione interiore dello Yoga, ed il controllo del respiro.

34. Page642 Line 4 Raag Sorith: Guru Arjan Dev

jog siDh aasan cha-oraaseeh ay bhee kar kar rahi-aa.

He practices the eighty-four postures of Yoga, and acquires the supernatural powers of the Siddhas, but he gets tired of practicing these.

Egli pratica le ottantaquattro posizioni dello Yoga, ed acquisisce i poteri sovranaturali dei Siddha, ma egli si è stancato di praticare queste.

35. Page654 Line 17 Raag Sorith: Saint Kabir -

Going to the forests, they practice Yoga and deep, austere meditation; they live on roots and the fruits they gather.

Andando nella foresta, essi praticano lo Yoga e la meditazione austera e profonda; essi vivono alle radici e i frutti essi riuniscono.

36. Page656 Line 10 Raag Sorith: Saint Kabir

kichh jog paraapat gani-aa. rahaa-o.

It seems that I have learned something of the science of Yoga. ||Pause||

Sembra che io abbia imparato qualcosa della scienza dello Yoga ||Pausa||

37. Page662 Line 18 Raag Dhanaasree: Guru Nanak Dev

kaal naahee jog naahee naahee sat kaa dhab.

No, no, this is not the time, when people know the way to Yoga and Truth.

No, no, questo non è il tempo in cui la gente conosce la Via dello Yoga e la Verità

38. Page730 Line 5 Raag Soohee: Guru Nanak Dev

jogee hovai jogvai bhogee hovai khaa-ay.

The Yogi practices Yoga and the pleasure-seeker practices eating.

Lo Yogi pratica lo Yoga, e il cercatore di piaceri pratica il mangiare.

39. Page730 Line 11 Raag Soohee: Guru Nanak Dev

jogna khinthaai jog na dandai jog na bhasam charhaa-ee-ai.

Yoga is not the patched coat, Yoga is not the walking stick. Yoga is not smearing the body with ashes.

Lo Yoga non è il cappotto rattoppato, lo Yoga non è camminare con un bastone. Lo Yoga non è ricoprire il corpo di cenere.

40. Page730 Line 11 Raag Soohee: Guru Nanak Dev

jog na munde moond mudaa-i-ai jog na sinyee vaa-ee-ai.

Yoga is not the ear-rings, and not the shaven head. Yoga is not the blowing of the horn.

Lo Yoga non è (portare) orecchini, e non (è avere) la testa rasata. Lo Yoga non è soffiare nel corno.

41. Page730 Line 12 Raag Soohee: Guru Nanak Dev

anjan maahi niranjan rahee-ai jog jugat iv paa-ee-ai. ||1||

Remaining unblemished in the midst of the filth of the world - this is the way to attain Yoga. ||1||

Rimanere immacolati in mezzo alla sporcizia del mondo - questo è il modo per raggiungere lo Yoga ||1||

42. Page730 Line 12 Raag Soohee: Guru Nanak Dev

galee jog na ho-ee.

By mere words, Yoga is not attained.

Attraverso le pure parole, lo Yoga non è raggiunto

43. Page730 Line 13 Raag Soohee: Guru Nanak Dev

jog na baahar marhee masanee jog na taarhee laa-ee-ai.

Yoga is not wandering to the tombs of the dead; Yoga is not sitting in trances.

Lo Yoga non è vagare verso le tombe dei morti; lo Yoga non è star seduti in trance.

44. Page730 Line 14 Raag Soohee: Guru Nanak Dev

jog na days disantar bhavi-ai jog na tirathnaa-ee-ai.

Yoga is not wandering through foreign lands; Yoga is not bathing at sacred shrines of pilgrimage.

Lo Yoga non è vagare attraverso terre straniere; lo Yoga non è bagnarsi ai sacri templi del pellegrinaggio

45. Page730 Line 14 Raag Soohee: Guru Nanak Dev -

Remaining unblemished in the midst of the filth of the world - this is the way to attain Yoga. ||2||

Rimanere senza macchia nel mezzo della sporcizia del mondo - questo è il modo per raggiungere lo Yoga ||2||

46. Page730 Line 16 Raag Soohee: Guru Nanak Dev

anjan maahi niranjan rahee-ai jog jugat iv paa-ee-ai. !!3||

Remaining unblemished in the midst of the filth of the world - this is the way to attain Yoga. ||3||

Rimanere immacolati in mezzo della sporcizia del mondo - questo è il modo per raggiungere lo Yoga ||3||

47. Page730 Line 17 Raag Soohee: Guru Nanak Dev

naanak jeevti-aa mar rahee-ai aisaa jog kamaa-ee-ai.

Nanak, remain dead while yet alive - practice such a Yoga.

Nanak, rimani morto mentre è ancora vivo - pratica questo tipo di Yoga

48. Page730 Line 18 Raag Soohee: Guru Nanak Dev

anjan maahi niranjan rahee-ai jog jugat ta-o paa-ee-ai. ||4||1||8||

Remaining unblemished in the midst of the filth of the world - this is the way to attain Yoga. ||4||1||8||

Rimanere immacolati in mezzo alla sporcizia del mondo - questo è il modo per raggiungere lo Yoga ||4||1||8||

49. Page803 Line 13 Raag Bilaaval: Guru Arjan Dev

aapeh jog aap hee jugtaa.

He Himself is the Yoga; He Himself is the Way.

Lui, Lui stesso è lo Yoga; Lui stesso è la Via.

50. Page831 Line 1 Raag Bilaaval: Guru Teg Bahadur

jog jag nihfal tih maan-o jo parabh jas bisraavai. ||1||

Know that Yoga and sacrificial feasts are fruitless, if one forgets the Praises of God. ||1||

Sapere che lo Yoga e le celebrazioni sacrificali sono infruttuose, se uno dimentica le Lodi di Dio.

||1||

51. Page839 Line 13 Raag Bilaaval: Guru Nanak Dev

khastee khat darsan parabh saajay.

The Sixth Day: God organized the six systems of Yoga.

Il sesto giorno: Dio ha organizzato i sei sistemi dello Yoga.

52. Page839 Line 19 Raag Bilaaval: Guru Nanak Dev

naa-o na-umee navay naath nav khanda. ghat ghat naath mahaa balvanda.

The Ninth Day: The Name is the supreme almighty Master of the nine masters of Yoga, the nine realms of the earth, and each and every heart.

Il nono giorno: Il Nome è il supremo onnipotente Maestro dei nove maestri di Yoga, i nove regni della terra, e tutti i cuori.

53. Page840 Line 14 RaagBilaaval: Guru Nanak Dev**jog jugat kee keemat paavai.***And one knows the value of the technology of Yoga.*

E uno conosce il valore della tecnologia dello Yoga.

54. Page877 Line 15 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev**aisee jugat jog ka-o paalay.***One who practices Yoga in such a way,*

Uno che pratica lo Yoga in tal modo,

55. Page90S Line 4 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev**hath nigarahu kar kaa-i-aa chheejai.***Practicing restraint by Hatha Yoga, the body wears away.*

Praticare la limitazione attraverso l'Hatha Yoga, il corpo va via.

56. Page906 Line 3 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev**hath nigrahi na tariptaaveh bhayvaa.***Cannot satisfy themselves by practicing restraint through Hatha Yoga.*

Non si possono appagare loro stessi praticando la limitazione attraverso l'Hata Yoga

57. Page908 Line 4 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev**gurmukh jog sabad aatam cheenai hirdai ayk muraaree. ||17||***This is the Yoga of the Gurmukh: Through the Shabad, he understands his own soul, and he enshrines within his heart the One Lord. ||17||*

Questo è lo Yoga del Gurumukh: Attraverso la Sgabad, egli comprende la propria anima, e custodisce gelosamente nel suo cuore Un Signore ||17||

58. Page908 Line 5 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

gurmukh jog kamaavai a-oDhoo jat sat sabad veechaaree. ||20||

The Gurmukh practices Yoga - he is the true hermit; he practices abstinence and truth, and contemplates the Shabad. ||20||

Il Gurumuk pratica lo Yoga - egli è il vero eremita; egli pratica l'astinenza e la verità e contempla la Shabad ||20||

59. Page908 Line 6 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

sabad marai man maaray a-oDhoo jog jugat veechaaree. ||21||

One who dies in the Shabad and conquers his mind is the true hermit; he understands the Way of Yoga. ||21||

Chi muore nella Shabad e conquista la sua mente è il vero eremita; egli comprende la Via dello Yoga ||21||

60. Page908 Line 18 Raag Raamkalee: Guru Amar Das

sahsaa tootai nirmal hovai jog jugat iv paa-ay. ||6||

His cynicism is dispelled, and he becomes immaculately pure; this is how he finds the Way of Yoga. ||6||

Il suo cinismo è dissolto, e egli diventa immacolatamente puro; questo è come egli trova la Via dello Yoga. ||6||

61. Page909 Line 1 Raag Raamkalee: Guru Amar Das

ayhu jog na hovai jogee je kutamb chhod parbhavan karahi.

This is not Yoga, O Yogi, to abandon your family and wander around.

Questo non è lo Yoga, O Yogi, abbandonare la tua famiglia e vagabondare.

62. Page909 Line 4 Raag Raamkalee: Guru Amar Das

gurmukh hovai so-ee boojhai jog jugat so paa-ay. ||10||

One who becomes Gurmukh understands this; he alone finds the Way of Yoga. ||10||

Uno che diventa Gurumuk comprende questo: lui da solo trova la Via dello Yoga ||10||

63. Page909 Line 5 Raag Raamkalee: Guru Amar Das

jogai kaa maarag bikham hai jogee jis no nadar karay so paa-ay.

The Path of Yoga is very difficult, Yogi; he alone finds it, whom God blesses with His Grace.

Il percorso dello Yoga è molto difficile, Yogi; lui da solo lo trova, che Dio benedice con la sua Grazia.

64. Page909 Line 13 Raag Raamkalee: Guru Amar Das

jogee jugat gavaa-ee handhai pakhand jog na paa-ee. ||10||

Yogi, you have lost the Way; you wander around confused. Through hypocrisy, Yoga is not attained. ||10||

Yogi, tu hai perso la Via; tu vagabondi confuso. Attraverso l'ipocrisia lo Yoga non è raggiunto. ||10||

65. Page909 Line 13 Raag Raamkalee: Guru Amar Das

siv nagree meh aasan baisai gur sabdee jog paa-ee. ||11||

Sitting in Yogic postures in the City of God, through the Word of the Guru's Shabad, you shall find Yoga.

||11||

Stando seduti in posizioni Yogiche nella Città del Dio, attraverso la Parola della Shabad del Guru, tu troverai lo Yoga ||11||

66. Page912 Line 15 Raag Raamkalee: Guru Arjan Dev**kinhee nival bhu-i-angam saaDhay.***Some practice inner cleansing techniques, and control the breath through Kundalini Yoga.*

Alcuni praticano le tecniche di purificazione interna, ed il controllo del respiro attraverso il Kundalini Yoga.

67. Page914 Line 5 Raag Raamkalee: Guru Arjan Dev**kaahoo bihaavai jog tap poojaa.***Some pass their lives in Yoga, strict meditation, worship and adoration.*

Alcuni trascorrono le loro vite nello Yoga, nella meditazione rigorosa, nel culto e nell'adorazione.

68. Page923 Line 14 Raag Raamkalee: Baba Sundar**satguroo partakh hodai bahi raaj aap tikaa-i-aa.***The True Guru Himself sat up, and appointed the successor to the Throne of Raja Yoga, the Yoga of Meditation and Success.*

Anche il vero Guru in persona si mette in posizione eretta e designa il successore al Trono del Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo

69. Page925 Line 15 Raag Raamkalee: Guru Arjan Dev**jog daan anayk kiri-aa lag charan kamlah saaDhee-ai.***The merits of Yoga, charity and religious rituals are obtained by grasping His lotus feet.*

I meriti dello Yoga, della carità e del culto sono ottenuti aggrappandosi ai Suoi piedi di loto

70. Page931 Line 15 Raag Raamkalee Dakhnee: Guru Nanak Dev

jog jugat jagjeevan so-ee.

He is the Way of Yoga, the Life of the World.

Egli è la via dello Yoga, la Vita del Mondo

71. Page939 Line 1 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

gorakh poot lohaareepaa bolai jog jugat biDh saa-ee. ||7||

Luhaareepaa, the disciple of Gorakh says, this is the Way of Yoga. ||7||

Luhaareepaa, il discepolo di Gorakh dice, questa è la via dello Yoga. ||7||

72. Page939 Line 5 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

baarah antar ayk sarayvhu khat darsan ik panthaa.

Among the twelve schools of Yoga, ours is the highest; among the six schools of philosophy, ours is the best path.

Tra le dodici scuole dello Yoga, la nostra è la più alta; tra le sei scuole di filosofia, il nostro è il sentiero migliore.

73. Page939 Line 6 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

naanak bolaigurmukh boojhai jog jugat iv paa-ee-ai. ||9||

Nanak speaks: the Gurmukh understands; this is the way that Yoga is attained. ||9||

Nanak parla: il Gurmukh comprende; questo è il modo in cui viene conseguito lo Yoga. ||9||

74. Page941 Line 15 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

naam ratay jog jugat beechaar.

Attuned to the Naam, they contemplate the Way of Yoga

(Essendo) in sintonia con Naam, meditano la via dello Yoga

75. Page941 Line 19 Raag Raamkalee:Guru Nanaku Dev

jog jugat sach rahai samaa-ay.

The Way of Yoga is to remain absorbed in Truth.

La via dello Yoga è rimanere immerso nella verità.

76. Page941 Line 19 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

baarah meh jogee bharmaa-ay sani-aasee chhi-a chaar.

The Yogis wander in the twelve schools of Yoga; the Sannyasis in six and four.

Gli Yoghi vagano nelle dodici scuole dello Yoga; i Sannyasis nelle sei e nelle quattro.

77. Page946 Line 5 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

naanak bin naavai jog kaday na hovai daykhu ridai beecharay. ||68||

O Nanak, without the Name, Yoga is never attained; reflect upon this in your heart, and see. ||68||

O Nanak, senza il Nome, non si consegue lo Yoga, medita questo nel tuo cuore e comprendi.

||68||

78. Page946 Line 7 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

gurmukh jogee jugat pachhaanai.

The Gurmukh realizes the Way of Yoga.

Il Gurmukh realizza la Via dello Yoga

79. Page946 Line 8 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

bin satgur sayvay jog na ho-ee.

Without serving the True Guru, Yoga is not attained;

Senza servire il vero Guru, non si può raggiungere lo Yoga

80. Page946 Line 12 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

sabdai kaa nibayrhaa sun too a-oDhoo bin naavai jog na ho-ee.

This is the essence of the Shabad - listen, you hermits and Yogis. Without the Name, there is no Yoga.

Questa è l'essenza dello Shabad - ascoltate, voi eremiti e Yoghi. Senza il Nome , non c'è Yoga.

81. Page946 Line 14 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

satgur tay naam paa-ee-ai a-oDhoo jog jugat taa ho-ee.

The Name is obtained only from the True Guru, O hermit, and then, the Way of Yoga is found.

Il nome è ottenuto solo dal vero Guru, o eremita, e così si trova la via dello Yoga.

82. Page951 Line 17 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

jog na paa-i-aa jugat gavaa-ee.

He does not attain Yoga - he has lost his way.

Egli non consegue lo Yoga - ha perso la sua via.

83. Page952 Line 2 Raag Raamkalee: Guru Nanak Dev

jogee kai ghar jugat dasaa-ee.

The Way of Yoga is demonstrated in the Yogi's monastery.

La via dello Yoga è mostrata nel monastero dello Yogi.

84. Page966 Line 19 Raag Raamkalee: Balvand and Sata

karahi je gur furmaa-i-aa sii jog aloonee chatee-ai.

He does as the Guru commands; He tasted the tasteless stone of Yoga.

Egli fa ciò che il Guru chiede; Egli assaggia l'insapore pietra dello Yoga.

85. Page970 Line 15 Raag Raamkalee: Saint Kabir

aisaa jog kamaavahu jogee.

Practice such Yoga, O Yogi.

Pratica tale Yoga, o Yogi.

86. Page978 Line 9 Raag Nat Nara-in: Guru Arjan Dev

kavan jog kavan gi-aan Dhi-aanaa kavan gunee reejhaavai.

What sort of Yoga, what spiritual wisdom and meditation, and what virtues please You?

Quale tipo di Yoga, quale saggezza spirituale e meditazione, e quale virtù ti fanno piacere?

87. Page993 Line 6 Raag Maaroo: Guru Nanak Dev

gur kai sabad marai man maaray sundar jogaaDhaaree jee-o. ||3||

Through the Word of the Guru's Shabad, conquer and subdue your mind; take the support of Yoga Union with the beautiful Lord. ||3||

Vinci e sottometti la tua mente attraverso la parola del Shabad del Guru; prendi il sostegno dell'unione dello Yoga con il grande Signore. ||3||

88. Page1023 Line 12 Raag Maaroo: Guru Nanak Dev

saachay jog jugat veechaaree saachay taarhee laa-ee hay. ||1||

I contemplate the Way of Yoga, the Way of Union with the True Lord. I am truly absorbed in the primal void of deep meditation, ||1||

Medito la Via dello Yoga, la Via dell'Unione con il Vero Lord. Sono veramente assorbito nel vuoto originario della meditazione profonda.

89. Page1023 Line 17 Raag Maaroo: GunJ Nanak Dev

taraytai Dharam kalaa ik chookee.

In the Silver Age of Traytaa Yoga, one power of Dharma was lost.

Nell'età argentea del Traytaa Yoga, l'unico potere del Dharma fu perso.

90. Page1043 Line 11 Raag MaarOO: Guru Nanak Dev

pakhand keenay jog na paa-ee-ai bin satgur alakh na paa-i-aa. ||12||

Practicing hypocrisy, Yoga is not obtained; without the True Guru, the unseen Lord is not found. ||12||

Praticando l'ipocrisia, non si ottiene lo Yoga, senza il vero Guru, il Signore non visto non è trovato. ||12||

91. Page1160 Line 15 Raag Bhaira-o: Guru Arjan Dev

navai naath sooraj ar chandaa.

So are the nine masters of Yoga, and the sun and the moon.

Così sono i nove signori dello Yoga, e il sole e la luna.

92. Page1169 Line 5 Raag Basant: Guru Amar Das

jataaDhaar ki-aa kamaavai jog.

What Yoga does he practice by having matted and tangled hair?

Che tipo di Yoga pratica avendo i capelli aggrovigliati e arruffati?

93. Page1170 Line 5 Raag Basant: Guru Nanak Dev

ahinis raavay bhagat jog.

Day and night, he savors the Yoga of devotional worship.

Giorno e notte, egli assapora lo Yoga del culto devozionale

94. Page1170 Line 6 Raag Basant: Guru Nanak Dev

jan naanak har var sahj jog. ||4||6||

Servant Nanak merges with his Husband Lord, in the Yoga of intuitive ease ||4||6||

Il servitore Nanak si fonde con il Signore Marito, nello Yoga del benessere intuitivo. ||4||6||

95. Page1189 Line 14 Raag Basant: Guru Nanak Dev

in biDh naagay jog naahi. ||1||

O naked Yogi, this is not the way of Yoga! ||1||

O nudo Yogi, questa non è la via dello Yoga! ||1||

96. Page1189 Line 18 Raag Basant: Guru Nanak Dev

jog jugat kee ihai paaN-ay. ||5||

This is the basis of the way of Yoga. ||5||

Questo è il fondamento della via dello Yoga.

97. Page1190 Line 1 Raag Basant: Guru Nanak Dev

saach jog man vasai aa-ay. ||8||

True Yoga shall come to dwell in your mind. ||8||

Il vero Yoga dimorerà nella tua mente.

98. Page1190 Line 2 Raag Basant: Guru Nanak Dev

marhee masaanee moorhay jog naahi. ||9||

You fool! Visiting graves and cremation grounds is not Yoga. ||9||

Tu sciocco! Visitare sepolcri e campi crematori non è Yoga. ||9||

99. Page1193 Line 17 Raag Basant: Saint Kabir

sankar ma-uli-o jog Dhi-aan.

Shiva blossoms forth in Yoga and meditation.

Shiva fiorisce nello Yoga e nella meditazione.

100. Page1193 Line 15 Raag Basant: Saint Kabir

jogee maatay jog Dhi-aan.

The Yogis are intoxicated in Yoga and meditation.

Gli Yogi sono ebbri di Yoga e meditazione.

101. Page1237 Line 12 Raag Sarang: Guru Nanak Dev

na bheejai surtee gi-aanee jog.

He is not won over by intuitive wisdom, meditation or Yoga.

Non è persuaso dalla consapevolezza intuitiva, dalla meditazione e dallo Yoga.

102. Page1241 Line 3 Raag Sarang: Guru Nanak Dev

sabhay surtee jog sabh sabhay bayd puraan.

All intuitive understanding, all Yoga, all the Vedas and Puraanas.

Tutte le conoscenze intuitive, tutto lo Yoga, tutti i Veda e Puruaanas.

103. Page1241 Line 4 Raag Sarang: Guru Nanak Dev

sabhay maanas dayv sabh sabhay jog Dhi-aan.

All mankind, all divinities, all Yoga and meditation.

Tutto il genere umano, tutte le divinità, tutto lo Yoga e la meditazione

104. Page1297 Line 10 Raag Kaanrhaa: Guru Ram Das

kar bhaykh na paa-ee-ai har barahm jog har paa-ee-ai satsangtee updays guroo gur sant janaa khol khol kapaat. ||1||

Yoga - Union with the Lord God - is not obtained by wearing religious robes; the Lord is found in the Sat Sangat, the True Congregation, and the Guru's Teachings. The humble Saints throw the doors wide open. ||1||

Lo Yoga - Unione con il Signore Dio - non è ottenuto indossando tuniche religiose; il Signore è trovato nella Sat Sangat, la vera Congregazione, e negli insegnamenti del Guru. Gli umili Santi lanciano le porte completamente aperte. ||1||

105. Page1302 Line 6 Raag Kaanrhaa: Guru Arjan Dev

aiso jan birlo hai sayvak jo tat jog ka-o baytai. ||1|| rahaa-o.

But one who understands the essence of Yoga - such a humble servant is very rare ||1||Pause||

Ma il solo che capisce l'essenza dello Yoga - tale umile servo è molto raro. ||1||Pausa||

106. Page1313 Line 2 Raag Kaanrhaa: Guru Ram Das

toon aapay hee siDh saadhiko too aapay hee jug jogee-aa.

You yourself are the Siddha and the seeker; You Yourself are the Yoga and the Yogi.

Tu, tu stesso sei il Siddha e il cercatore; Tu tu stesso sei lo Yoga e gli Yogi.

107. Page1322 Line 9 Raag Kalian: Guru Arjan Dev

jog jugat gi-aan bhugat surat sabad tat baytay jap tap akhandlee.

This is the technology of Yoga, spiritual wisdom, devotion, intuitive knowledge of the Shabad, certain knowledge of the Essence of Reality, chanting and unbroken intensive meditation.

Questa è la tecnologia dello Yoga, saggezza spirituale, devozione, conoscenza intuitiva del Shabad, certa conoscenza dell'Essenza della Realtà, cantando e meditazione intensiva in ininterrotta.

108. Page1331 Line 11 Raag Parbhaatee: Guru Nanak Dev**jog binod savaad aanandaa.***Yoga, thrills, delicious flavors and ecstasy;**Yoga, brividi, sapori deliziosi ed estasi;***109. Page1353 Line 11 Raag Sehaskritee: Guru Nanak Dev****jog sabdaN gi-aan sabdaN bayd sabdaN ta barahmaneh.***The Shabad is Yogal the Shabad is spiritual wisdom; the Shabad is the Vedas for the Brahmin.**Il Shabad è Yogal il Shabad è saggezza spirituale; il Shabad è il Veda per il Bramino.***110. Page1366 Line 16 Raag SaIok: Saint Kabir****kabeer mai jaani-o parhibo bhalo parhibay si-o bhal jog.***Kabeer, at first, I thought learning was good; then I thought Yoga was better.**Kabeer, all'inizio, pensai che imparare fosse buono; poi pensai che lo Yoga era meglio.***111. Page1386 Line 15 Raag Sava-yay: Guru Arjan Dev****kavan jog ka-un ga-yaan Dhayaan kavan biDh ustat karee-ai.***What is the Yoga, what is the spiritual wisdom and meditation, and what is the way, to praise the Lord?**Che cosa è lo Yoga, qual è la saggezza spirituale e la meditazione e che cosa è la via, pregare il Signore?***112. Page1389 Line 14 Raag Sava-yay (praise of Guru Nanak: Kal****kab kal sujas gaava-o gur naanak raaj jog jin maani-o. ||2||***Kal the poet sings the Sublime Praises of Guru Nanak, who enjoys mastery of Raja Yoga, the Yoga of meditation and success ||2||**Kal il poeta canta la sublime glorificazione di Guru Nanak, che gioisce della conoscenza profonda del Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo. ||2||*

113. Page1389 Line 17 Raag Sava-yay (praise of Guru Nanak: Kal**kab kal sujas gaava-o gur naanak raaj jog jin maani-o. ||3||***Kal the poet sings the Sublime Praises of Guru Nanak, who enjoys mastery of Raja Yoga. ||3||*

Kal il poeta canta la glorificazione sublime di Guru Nanak, che gode della conoscenza profonda del Raja Yoga. ||3||

114. Page1389 Line 19 Raag Sava-yay (praise of Guru Nanak: Kal**kab kal sujas gaava-o gur naanak raaj jog jin maani-o. ||4||***Kal the poet sings the Sublime Praises of Guru Nanak, who enjoys mastery of Raja Yoga. ||4||*

Ka il poeta canta la Sublime glorificazione di Guru Nanak, che gode della conoscenza profonda del Raja Yoga. ||4||

115. Page1390 Line 3 Raag Sava-yay (praise of Guru Nanak: Kal**kab kal sujas gaava-o gur naanak raaj jog jin maani-o. ||5||***Kal the poet sings the Sublime Praises of Guru Nanak, who enjoys mastery of Raja Yoga. ||5||*

Kal il poeta canta la Sublime glorificazione di Guru Nanak, che gode della conoscenza profonda del Raja Yoga. ||5||

116. Page1390 Line 4 Raag Sava-yay (praise of Guru Nanak: Kal**raaj jog maani-o basi-o nirvair ridantar.***He mastered Raja Yoga, and enjoys sovereignty over both worlds; the Lord, beyond hate and revenge, is enshrined within His Heart.*

Egli conobbe a fondo Raja Yoga, e gode della sovranità su entrambi I mondi; il Signore è conservato dentro il suo Cuore, oltre l'odio e la vendetta.

117. Page1390 Line 6 Raag Sava-yay (praise of Guru Nanak: Kal**har naam rasik naanak gur raaj jog tai maani-o. ||6||***You are blessed with the Nectar of the Lord's Name, o Guru Nanak; You have mastered Raja Yoga, and enjoy sovereignty over both worlds. ||6||*

Tu sei benedetto con il nettare del nome del Signore, o Guru Nanak; tu hai perfezionato la conoscenza del Raja Yoga, e godi la sovranità su entrambi i mondi. ||6||

118. Page1390 Line 12 Raag Sava-yay (praise of Guru Nanak: Kal**jog Dhi-aan gur gi-aan binaa parabh avar na jaanai.***He is the Master of Yoga and meditation, and the spiritual wisdom of the Guru; He knows none other except God.*

Egli è maestro dello Yoga e della meditazione, e della saggezza spirituale del Guru; Egli conosce nove altri eccetto Dio.

119. Page1390 Line 16 Raag Sava-yay (praise of Guru Nanak: Kal**jap kal sujas naanak gur sahj jog jin maani-o. ||9||***Kal chants the Sublime Praises of Guru Nanak, who enjoys mastery of Yoga. ||9||*

Kal Canta la Glorificazione Sublime di Guru Nanak, che gode la conoscenza profonda dello Yoga. ||9||

120. Page1390 Line 17 Raag Sava-yay (praise of Guru Nanak: Kal**gun gaavahi nav naath Dhan gur saach samaa-i-o.***The nine masters of Yoga sing His Praises; blessed is the Guru, who is merged into the True Lord.*

I nove maestri dello Yoga cantano la Sua Glorificazione; benedetto è il Guru che è unito la vero Signore.

121. Page1391 Line 18 Raag Sava-yay (praise of Guru Anaad Dev: Kal

gur jagat firanseeh angara-o raaj jog lahnaa karai. ||5||

The lion, the son of Pheru, is Guru Angad, the Guru of the World; Lehnaa practices Raja Yoga, the Yoga of meditation and success ||5||

Il leone, il figlio di Pheru, è Guru Angad, il Guru del Mondo; Lehnaa pratica Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo.

122. Page1398 Line 8 Raag Sava-yay (praise of Guru Ram Das: Kal

ih raaj jog gur raamdaas tumH hoo ras jaanay. ||12||

O Guru Raam Daas, You alone know the taste of this Raja Yoga. ||12||

O Guru Raam Daas, tu solo conosci il sapore di questo Raja Yoga. ||12||

123. Page1399 Line 3 Raag Sava-yay (praise of Guru Ram Das: Nal

raaj jog takhat dee-an gur raamdaas.

Guru Raam Daas was blessed with the Throne of Raja Yoga.

Guru Raam Daas fu benedetto con il Trono del Raja Yoga.

124. Page1399 Line 6 Raag Sava-yay (praise of Guru Ram Das: Nal

sabh biDh maani-ya-o man tab hee bha-ya-o parsann raaj jog takhat dee-a n gur raamdaas. ||4||

When His mind was totally satisfied in every way, when He was totally pleased, He bestowed upon Guru Raam Daas the Throne of Raja Yoga. ||4||

Quando la Sua mente fu totalmente appagata in ogni modo, quando Lui fu totalmente soddisfatto, Lui conferì a Guru Raam Daas il Trono del Raja Yoga. ||4||

125. Page1406 Line 13 Raag Sava-yay (praise of Guru Ram Das: Sal**sir aatpat sachou takhat jog bhog sanjut bal.***He is seated upon the Throne of Truth, with the canopy above His Head; He is embellished with the powers of Yoga and the enjoyment of pleasures.*

Egli sedette sul Trono della Verità, con il tetto sopra la sua testa; Egli è ornato con i poteri dello Yoga e la gioia dei piaceri.

126. Page1407 Line 2 Raag Sava-yay (praise of Guru Arjan Dev: Kal**bhagat jog kou jaitvaar har janak upaa-ya-o***The Lord brought Him into the world, to practice the Yoga of devotional worship.*

Il Signore portò Lui nel Mondo, a praticare lo Yoga ed il culto devozionale.

127. Page1407 Line 19 Raag Sava-yay (praise of Guru Arjan Dev: Kal**gur arjun kal-yuchrai tai raaj jog ras jaani-a-o ||7||***So speaks Kal the poet: o Guru Arjun, You know the sublime essence of Raja Yoga, the Yoga of meditation and success ||7||*

Così parla Kal il poeta, o Guru Arjun, Tu conosci l'essenza sublime del Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo. ||7||

128. Page1408 Line 2 Raag Sava-yay (praise of Guru Arjan Dev: Kal**gur parchai parvaan raaj meh jog kamaa-ya-o***Meeting with the Guru, You are certified and approved; You practice Yoga in the midst of wealth and power.*

Incontrando il Guru, Tu sei certificato e approvato; Tu pratichi lo Yoga nel mezzo della ricchezza e del potere.

129. Page1408 Line 3 Raag Sava-yay (praise of Guru Arjan Dev: Kal**gur arjun kal-yuchrai tai sahj jog nijpaa-i-ya-o ||8||***So speaks Kal, O guru arjun, You have intuitively attained the state of Yoga within Yourself ||8||*

Così parla Kal il poeta, o Guru Arjun, Tu hai intuitivamente raggiunto lo stato dello Yoga dentro te stesso. ||8||

130. Page1421 Line 2 Raag Salok Vaaraan and Vadheek: Guru Amar Das**jog na bhagvee kaprhee jog na mailay vays***Yoga is not obtained by wearing saffron robes; Yoga is not obtained by wearing dirty robes.*

Lo Yoga non è raggiunto indossando tuniche color zafferano; Lo Yoga non è ottenuto indossando tuniche sporche.

131. Page1421 Line 2 Raag Salok Vaaraan and Vadheek: Guru Amar Das**naanak ghar baithi-aa jog paa-ee-ai satgur kai updays. ||64||***O Nanak, Yoga is obtained even while sitting in your own home, by following the Teachings of the True Guru. ||64||*

O Nanak, lo Yoga è ottenuto anche mentre sei seduto nella tua propria casa, seguendo gli insegnamenti del Vero Guru. ||64||