

“Yoga” nel Siri Guru Granth Sahib

1) Pag. 2 L. 19 Rag Jap: Guru Nanak Dev

sunī-ai jog jugat tan bhayd

Listening the technology of Yoga and the secrets of the body < > Ascoltando la tecnologia dello Yoga e i segreti del corpo

2) Pag. 155 L. 17 Rag Gaurhi Chayti: Guru Nanak Dev

jog jugat iv pavsita

Thus you shall find the Way of Yoga < > Così troverai la Via dello Yoga

3) Pag. 186 L. 19 Rag.Gaurhi: Guru Arjan Dev

kavan jog ka-i-a lay saDha-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) Pag. 188 L. 17) Rag Gaurhi: Guru Arjan Dev

poora tap pooran raj 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) Pag. 202 L. 7 Rag Gaurhi: Guru Arjan Dev

jog gi-an siDh sukh janay

Knowledge of the science of Yoga, spiritual wisdom and the pleasure of miraculous spiritual powers < > La Conoscenza della scienza dello Yoga, la saggezza spirituale e il piacere delle forze spirituali miracolose

6) Pag. 208) L. 1 Rag Gaurhi: Guru Arjan Dev

jog jugat sun a-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) Pag. 211 L. 17 Rag Gaurhi: Guru Arjan Dev**toon Gur parsad kar raj jog || 1 ||**

By Guru's Grace, practice Raja Yoga, the Yoga of meditation and success || 1 || <> Per la Grazia del Guru, pratica Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo || 1 ||

8) Pag. 213 L. 15 Rag Gaurhi: Guru Arjan Dev**kahoo jog kahoo bhog kahoo gi-an kahoo Dhi-an**

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) Pag. 223 L. 10 Rag Gaurhi: Guru Nanak Dev**jog jugat ki kimat pavai || 2 ||**

Realize the value of the Way of Yoga || 2 || <> Realizza il valore della Via dello Yoga || 2 ||

10) Pag. 237 L. 19 Rag Gaurhi: Guru Arjan Dev**iseh mar raj jog kamavai || 1 || raha-o**

Killing it, he attains Raja Yoga, the Yoga of meditation and success || 1 || Pause <> Uccidendo ciò, lui raggiunge il Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo || 1 || Pausa

11) Pag. 239 L. 12 Rag Gaurhi: Guru Arjan Dev**Gur kai bachan kino raj jog**

Through the Guru's Word, I practice Raja Yoga, the Yoga of meditation and success <> Attraverso la Parola del Guru, pratico Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo

12) Pag. 251 L. 6 Rag Gaurhi: 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) Pag. 265 L. 1 Rag Gaurhi Sukhmani: Guru Arjan Dev**har ka nam 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) Pag. 265 L. 10 Rag Gaurhi Sukhmani: Guru Arjan Dev
jog abhi-as karam Dharam kiri-a

The practice of Yoga and righteous conduct < > La pratica dello Yoga e della condotta retta

15) Pag. 295 L. 19 Rag Gaurhi Sukhmani: Guru Arjan Dev
bidhi-a tap jog parabh Dhi-an

Learning, penance, Yoga and meditation on God < > Imparare la penitenza, la pratica dello Yoga e la meditazione su Dio

16) Pag. 324 L. 5 Rag Gaurhi: Saint Kabir
nagan firat jou pa-i-ai jog

If Yoga could be obtained by wandering around naked < > Se lo Yoga potesse essere ottenuto attraverso il vagabondare nudo

17) Pag. 329 L. 19 Rag Gaurhi: Saint Kabir
na mai jog Dhi-an chit la-i-a

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) Pag. 334 L. 3 Rag Gaurhi: Saint Kabir
jogi kaheh jog bhal mitha avar na dooja bha-i

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, oh fratello del destino

19) Pag. 335 L. 9 Rag Gaurhi: Saint Kabir
saDh milai siDh pa-i-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 Siddha è raggiunta. Ciò che è buono è Yoga o indulgenza nei piaceri?

20) Pag. 359 L. 19 Rag Asa Guru Nanak Dev
jo kichh karai bhala kar man-o sahj jog niDh pava-o || 1 ||

Whatever the Lord does, look upon that as good; thus you shall obtain the treasure of Sahj Yoga || 1 || < > Qualunque cosa faccia il Signore, considera quello come buono; così otterrai il tesoro del Sahj Yoga || 1 ||

21) Pag. 381 L. 6 Rag Asa: Guru Arjan Dev**bayd sastar ka-o tarkan laga tat jog na pachhanai ||2||**

He finds fault with the Vedas and the Shastras, and does not know the essence of Yoga
 ||2|| <> Lui trova l'errore nei Veda e negli Shastra e non conosce l'essenza dello Yoga
 ||2||

22) Pag. 385 L. 10 Rag Asa: Guru Arjan Dev**jog bani-a tayra kirtan ga-i. ||1||**

I attain Yoga, singing the Kirtan of Your Praises ||1|| <> Io raggiungo lo Yoga, cantando
 il Kirtan delle tue Lodi ||1||

23) Pag. 409 L. 5 Rag Asa: Guru Arjan Dev**khinhoo-aN jog tap baho pooja khinhoo-aN bharna-i-o**

One moment, he practices Yoga and intense meditation, and all sorts of worship; the
 next moment, wanders in doubt <> Un momento, lui pratica lo Yoga e la meditazione
 profonda e ogni tipo di culto; il momento successivo vaga nel dubbio

24) Pag. 409 L. 11 Rag Asa Asavari: Guru Arjan Dev**rajan jog kar haN**

Practice Raja Yoga, the Yoga of meditation and success <> Pratica Raja Yoga, lo Yoga
 della meditazione e del successo

25) Pag. 467 L. 7 Rag Asa: Guru Nanak Dev**lakh tap upar tirthaN sahj jog bayban**

Hundreds of thousands of penances at sacred shrines, and the practice of Sahj Yoga in
 the wilderness <> Centinaia di migliaia di penitenze ai sacri santuari e la pratica del Sahj
 Yoga nel deserto

26) Pag. 469 L. 13 Rag Asa: Guru Anad Dev**jog sabdaN gi-an sabdaN bayd sabdaN barahmaneh**

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 seguita dai Bra-
 mini

27) Pag. 477 L. 13 Rag Asa: Saint Kabir**sabh jogtan ram nam hai jis ka pind parana**

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 e il respiro di vita appartengono a Lui

28) Pag. 496 L. 18 Rag Gooiri: Guru Arjan Dev

mitar satar sabh ayk samanay jog jugat nisani || 2 ||

He sees friends and enemies as all the same; this is the sign of the Way of Yoga || 2 ||
< > Lui vede amici e nemici allo stesso modo; questo è il segno della Via dello Yoga || 2 ||

29) Pag. 503 L. 11 Rag Gooiri: Guru Nanak Dev

tis karan kamm na DhanDha nahi DhanDhai girhi jogi || 5 ||

He is not affected by actions, responsibilities and entanglements; in the entanglements of his household, he maintains the detachment of Yoga || 5 || < > Lui non è influenzato dalle azioni, responsabilità e dalle complicazioni; nelle complicazioni della sua famiglia, mantiene il distacco dello Yoga || 5 ||

30) Pag. 526 L. 18 Rag Goojri: Saint Jaidev

jogayn kiN jagayn kiN dadayn kiN tapsa || 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) Pag. 556 L. 16 Rag Bihagrha: Guru Amar Das

tis jogi ki nagri sabh ko vasai bhaykhi 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) Pag. 562 L. 11 Rag Uadhans: Guru Arjan Dev

lakh jogisar kartay joga

Tens of thousands of Yogis practice Yoga < > Decine di migliaia di Yogi praticano lo Yoga

33) Pag. 641 L. 17 Rag Sorith: Guru Arjan Dev

path parhi-o ar bayd bichari-o nival bhū-angam saDhay

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; praticano le tecniche di purificazione interiore dello Yoga e il controllo del respiro

34) Pag. 642 L. 4 Rag Sorith: Guru Arjan Dev**jog siDh asan cha-orasih ay bhi kar kar rahi-a**

He practices the eighty-four postures of Yoga, and acquires the supernatural powers of the Siddhas, but he gets tired of practicing these < > Lui pratica le ottantaquattro posizioni dello Yoga e acquisisce i poteri sovranaturali dei Siddha, ma lui si è stancato di praticare queste

35) Pag. 654 L. 17 Rag Sorith: Saint Kabir**Ban khand ja-e jog tap kino kand mul chun kha-i-a**

Going to the forests, they practice Yoga and dip, 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 delle radici e dei frutti raccolgono

36) Pag. 656 L. 10 Rag Sorith: Saint Kabir**kichh jog parapat gani-a | | raha-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) Pag. 662 L. 18 Rag Dhanasri: Guru Nanak Dev**kal nahi jog nahi nahi sat ka 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 della Verità

38) Pag. 730 L. 5 Rag Soohi: Guru Nanak Dev**jogi hovai jogvai bhogi hovai kha-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) Pag. 730 L. 11 Rag Soohi: Guru Nanak Dev**jogna khintha jog na dandai jog na bhasam charha-i-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) Pag. 730 L. 11 Rag Soohi: Guru Nanak Dev**jog na mundi moond muda-i-ai jog na sinyi va-i-ai**

Yoga is not the earrings, and not the shaven head. Yoga is not the blowing of the horn
<> Lo Yoga non sono gli orecchini e non è la testa rasata. Lo Yoga non è soffiare nel corno

41) Pag. 730 L. 12 Rag Soohi: Guru Nanak Dev

anjan mahi niranjan rahi-ai jog jugat iv pa-i-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) Pag. 730 L. 12 Rag Soohi: Guru Nanak Dev

gali jog na ho-i

By mere words, Yoga is not attained <> Attraverso le pure parole, lo Yoga non viene raggiunto

43) Pag. 730 L. 13 Rag Soohi: Guru Nanak Dev

jog na bahar marhi masani jog na tarhi la-i-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 stare seduti in trance

44) Pag. 730 L. 14 Rag Soohi: Guru Nanak Dev

jog na days disantar bhavi-ai jog na tirathna-i-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) Pag. 730 L. 14 Rag Soohi: Guru Nanak Dev

anjan mahi niranjan rahi-ai jog jugat iv pa-i-ai || 2 ||

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) Pag. 730 L. 16 Rag Soohi: Guru Nanak Dev

anjan mahi niranjan rahi-ai jog jugat iv pa-i-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) Pag. 730 L. 17 Rag Soohi: Guru Nanak Dev**Nanak jivti-a mar rahi-ai aisa jog kama-i-ai**

Nanak, remain dead while yet alive - practice such a Yoga <> Nanak, rimani morto mentre è ancora vivo - pratica questo tipo di Yoga

48) Pag. 730 L. 18 Rag Soohi: Guru Nanak Dev**anjan mahi niranjan rahi-ai jog jugat ta-o pa-i-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) Pag. 803 L. 13 Rag Bilaval: Guru Arjan Dev**apeh jog ap hi jugta**

He Himself is the Yoga; He Himself is the Way <> Lui stesso è lo Yoga; Lui stesso è la Via

50) Pag. 831 L. 1 Rag Bilaval: Guru Teg Bahadur**jog jag nihfal tih man-o jo parabh jas bisravai ||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) Pag. 839 L. 13 Rag Bilaval: Guru Nanak Dev**khasti khat darsan parabh sajay**

The Sixth Day: God organized the six systems of Yoga <> Il sesto giorno: Dio ha organizzato i sei sistemi dello Yoga

52) Pag. 839 L. 19 Rag Bilaval: Guru Nanak Dev**na-o na-umi navay nath nav khanda. ghat ghat nath maha 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 Maestro onnipotente dei nove maestri di Yoga, i nove regni della terra e di ogni cuore

53) Pag. 840 L. 14 Rag Bilaval: Guru Nanak Dev**jog jugat ki kimat pavai**

And one knows the value of the technology of Yoga <> E uno conosce il valore della tecnologia dello Yoga

54) Pag. 877 L. 15 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
aisi jugat jog ka-o palay

One who practices Yoga in such a way < > Uno che pratica lo Yoga in tal modo

55) Pag. 905 L. 4 Rag Ramkali: Guru_Nanak Dev
hath nigarahu kar ka-i-a chhijai

Practicing restraint by Hatha Yoga, the body wears away < > Praticando la moderazione attraverso l'Hatha Yoga, il corpo si consuma

56) Pag. 906 L. 3 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
hath nigrahi na tariptaveh bhayva

Cannot satisfy themselves by practicing restraint through Hatha Yoga < > Non possono trovare l'appagamento di loro stessi praticando la moderazione attraverso l'Hatha Yoga

57) Pag. 908 L. 4 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
gurmukh jog sabad atam chinai hirdai ayk murari || 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 Shabad, lui comprende la propria anima e custodisce gelosamente nel suo cuore il Signore Uno || 17 ||

58) Pag. 908 L. 5 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
gurmukh jog kamavai a-oDhoo jat sat sabad vichari || 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 - lui è il vero eremita; lui pratica l'astinenza e la verità e contempla la Shabad || 20 ||

59) Pag. 908 L. 6 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
sabad marai man maray a-oDhoo jog jugat vichari || 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; lui comprende la Via dello Yoga || 21 ||

60) Pag. 908 L. 18 Rag Ramkali: Guru Amar Das
sahsa tootai nirmal hovai jog jugat iv pa-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 lui diventa immacolatamente puro; è così che lui trova la Via dello Yoga || 6 ||

61) Pag. 909 L. 1 Rag Ramkali: Guru Amar Das

ayhu jog na hovai jogi je kutamb chhod parbhavan karahi

This is not Yoga, O Yogi, to abandon your family and wander around < > Questo non è lo Yoga, oh Yogi, abbandonare la tua famiglia e vagabondare

62) Pag. 909 L. 4 Rag Ramkali: Guru Amar Das

gurmukh hovai so-i boojhai jog jugat so pa-ay. || 10 ||

One who becomes Gurmukh understands this; he alone finds the Way of Yoga || 10 ||
< > Chi diventa Gurumuk comprende questo: lui da solo trova la Via dello Yoga || 10 ||

63) Pag. 909 L. 5 Rag Ramkali: Guru Amar Das

jogai ka marag bikham hai jogi jis no nadar karay so pa-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, lo Yogi; da solo lo trova, che Dio benedice con la sua Grazia.

64) Pag. 909 L. 13 Rag Ramkali: Guru Amar Das

jogi jugat gava-i handhai pakhand jog na pa-i || 10 ||

Yogi, you have lost the Way; you wander around confused. Through hypocrisy, Yoga is not attained || 10 || < > Yogi, tu hai smarrito la Via; tu vagabondi confuso. Attraverso l'ipocrisia lo Yoga non viene raggiunto || 10 ||

65) Pag. 909 L. 13 Rag Ramkali: Guru Amar Das

siv nagri meh asan baisai Gur sabdi jog pa-i || 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 nelle posizioni Yogiche nella Città del Dio, attraverso la Parola della Shabad del Guru, tu troverai lo Yoga || 11 ||

66) Pag. 912 L. 15 Rag Ramkali: Guru Arjan Dev

kinhi nival bhu-i-angam saDhay

Some practice inner cleansing techniques, and control the breath through Kundalini Yoga
< > Alcuni praticano le tecniche di purificazione interna e il controllo del respiro attraverso il Kundalini Yoga

**67) Pag. 914 L. 5 Rag Ramkali: Guru Arjan Dev
kahoo bihavai jog tap pooja**

Some pass their lives in Yoga, strict meditation, worship and adoration < > Alcuni trascorrono le loro vite nello Yoga, in rigorosa meditazione, nella venerazione e nell'adorazione

**68) Pag. 923 L. 14 Rag Ramkali: Baba Sundar
satguroo partakh hodai bahi raj ap tika-i-a**

The True Guru Himself sat up, and appointed the successor to the Throne of Raja Yoga, the Yoga of Meditation and Success < > Il vero Guru in persona si è alzato e designa il successore al Trono del Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo

**69) Pag. 925 L. 15 Rag Ramkali: Guru Arjan Dev
jog dan anayk kiri-a lag charan kamlah saDhi-ai**

The merits of Yoga, charity and religious rituals are obtained by grasping His lotus feet < > I meriti dello Yoga, della carità e dei rituali religiosi sono ottenuti aggrappandosi ai Suoi piedi di loto

**70) Pag. 931 L. 15 Rag Ramkali Dakhni: Guru Nanak Dev
jog jugat jagjivan so-i**

He is the Way of Yoga, the Life of the World < > Lui è la Via dello Yoga, la Vita del Mondo

71) Pag. 939 L. 1 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev

gorakh poot loharipa bolai jog jugat biDh sa-i. ||7||

Luharipa, the disciple of Gorakh says, this is the Way of Yoga ||7|| < > Luharipa, il discepolo di Gorakh dice, questa è la Via dello Yoga ||7||

72) Pag. 939 L. 5 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev

barah antar ayk sarayvhu khat darsan ik pantha

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) Pag. 939 L. 6 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev

Nanak bolaigurmukh boojhai jog jugat iv pa-i-ai ||9||

Nanak speaks: the Gurmukh understands; this is the way that Yoga is attained ||9|| < > Nanak parla: il Gurmukh comprende; in questo modo viene raggiunto lo Yoga ||9||

**74) Pag. 941 L. 15 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
nam ratay jog jugat bichar**

Attuned to the Nam, they contemplate the Way of Yoga < > In sintonia con il Nam, contemplano la Via dello Yoga

**75) Pag. 941 L. 19 Rag Ramkali: Guru Nanaku Dev
jog jugat sach rahai sama-ay**

The Way of Yoga is to remain absorbed in Truth < > La Via dello Yoga è rimanere immersi nella verità

**76) Pag. 941 L. 19 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
barah meh jogi bharna-ay sani-asi chhi-a char**

The Yogis wander in the twelve schools of Yoga; the Sannyasis in six and four < > Gli Yogi vagano nelle dodici scuole dello Yoga; i Sannyasi nelle sei e nelle quattro

**77) Pag. 946 L. 5 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
Nanak bin navai jog kaday na hovai daykhu ridai bicharay. || 68 ||**

Oh Nanak, without the Name, Yoga is never attained; reflect upon this in your heart, and see || 68 || < > Oh Nanak, senza il Nome, non si raggiunge lo Yoga, rifletti su questo nel tuo cuore e osserva || 68 ||

**78) Pag. 946 L. 7 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
gurmukh jogi jugat pachhanai.**

The Gurmukh realizes the Way of Yoga < > Il Gurmukh realizza la Via dello Yoga

**79) Pag. 946 L. 8 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
bin satgur sayvay jog na ho-i**

Without serving the True Guru, Yoga is not attained < > Senza servire il vero Guru, non si può raggiungere lo Yoga

**80) Pag. 946 L. 12 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
sabdai ka nibayrha sun too a-oDhoo bin navai jog na ho-i**

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 Yogi. Senza il Nome, non c'è Yoga

**81) Pag. 946 L. 14 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
satgur tay nam pa-i-ai a-oDhoo jog jugat ta ho-i**

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, oh eremita e così si trova la Via dello Yoga

**82) Pag. 951 L. 17 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
jog na pa-i-a jugat gava-i**

He does not attain Yoga - he has lost his way <> Lui non realizza lo Yoga - ha smarrito la sua via

**83) Pag. 952 L. 2 Rag Ramkali: Guru Nanak Dev
jogi kai ghar jugat dasa-i**

The Way of Yoga is demonstrated in the Yogi's monastery <> La Via dello Yoga viene manifestata nel monastero dello Yogi

**84) Pag. 966 L. 19 Rag Ramkali: Balvand and Sata
karahi je Gur furma-i-a sii jog alooni chati-ai**

He does as the Guru commands; He tasted the tasteless stone of Yoga <> Lui fa ciò che il Guru chiede; Lui ha assaggiato l'insipore pietra dello Yoga

**85) Pag. 970 L. 15 Rag Ramkali: Saint Kabir
aisa jog kamavahu jogi**

Practice such Yoga, O Yogi <> Pratica tale Yoga, oh Yogi

**86) Pag. 978 L. 9 Rag Nat Nara-in: Guru Arjan Dev
kavan jog kavan gi-an Dhi-ana kavan guni rijhavai**

What sort of Yoga, what spiritual wisdom and meditation, and what virtues please You? <> Che tipo di Yoga, che saggezza spirituale e meditazione e quale virtù ti soddisfano?

**87) Pag. 993 L. 6 Rag Maroo: Guru Nanak Dev
Gur kai sabad marai man maray sundar jogaDhari ji-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 Signore meraviglioso ||3||

88) Pag. 1023 L. 12 Rag Maroo: Guru Nanak Dev**sachay jog jugat vichari sachay tarhi la-i 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|| <> Io contemplo la Via dello Yoga, la Via dell'Unione con il Vero Signore. Sono veramente assorbito nel vuoto originario della meditazione profonda ||1||

89) Pag. 1043 L. 11 Rag MarOQ: Guru Nanak Dev**pakhand kinay jog na pa-i-ai bin satgur alakh na pa-i-a ||12||**

Practicing hypocrisy, Yoga is not obtained; without the True Guru, the unshin 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||

90) Pag. 1160 L. 15 Rag Bhaira-o: Guru Arjan Dev**navai nath sooraj ar chanda**

So are the nine masters of Yoga, and the sun and the moon <> Così sono i nove maestri dello Yoga e il sole e la luna

91) Pag. 1169 L. 5 Rag Basant: Guru Amar Das**jataDhar ki-a kamavai jog**

What Yoga does he practice by having matted and tangled hair? <> Che tipo di Yoga pratica avendo i capelli aggrovigliati e arruffati?

92) Pag. 1170 L. 5 Rag Basant: Guru Nanak Dev**ahinis ravay bhagat jog**

Day and night, he savors the Yoga of devotional worship <> Giorno e notte, lui assapora lo Yoga dell'adorazione devozionale

93) Pag. 1170 L. 6 Rag Basant: Guru Nanak Dev**jan Nanak 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||

94) Pag. 1189 L. 14 Rag Basant: Guru Nanak Dev**in biDh nagay jog nahi ||1||**

O naked Yogi, this is not the Way of Yoga! ||1|| <> Oh Yogi nudo, questa non è la Via dello Yoga! ||1||

95) Pag. 1189 L. 18 Rag Basant: Guru Nanak Dev

jog jugat ki ihai paN-ay ||5||

This is the basis of the Way of Yoga ||5|| <> Questa è la base della Via dello Yoga

96) Pag. 1190 L. 1 Rag Basant: Guru Nanak Dev

sach jog man vasai a-ay ||8||

True Yoga shall come to dwell in your mind ||8|| <> Il vero Yoga arriverà a dimorare nella tua mente

97) Pag. 1190 L. 2 Rag Basant: Guru Nanak Dev

marhi masani moorhay jog nahi ||9||

You fool! Visiting graves and cremation grounds is not Yoga ||9|| <> Tu sciocco! Visitare sepolcri e campi crematori non è Yoga ||9||

98) Pag. 1193 L. 17 Rag Basant: Saint Kabir

sankar ma-uli-o jog Dhi-an

Shiva blossoms forth in Yoga and meditation <> Shiva sbocia nello Yoga e nella meditazione

99) Pag. 1193 L. 15 Rag Basant: Saint Kabir

jogi matay jog Dhi-an

The Yogis are intoxicated in Yoga and meditation <> Gli Yogi sono inebriati nello Yoga e nella meditazione

100) Pag. 1237 L. 12 Rag Sarang: Guru Nanak Dev

na bhijai surti gi-ani jog

He is not won over by intuitive wisdom, meditation or Yoga <> Non è persuaso dalla consapevolezza intuitiva, dalla meditazione e dallo Yoga

101) Pag. 1241 L. 3 Rag Sarang: Guru Nanak Dev

sabhay surti jog sabh sabhay bayd puran

All intuitive understanding, all Yoga, all the Vedas and Puranas <> Tutte le conoscenze intuitive, tutto lo Yoga, tutti i Veda e Puruana

102) Pag. 1241 L. 4 Rag Sarang: Guru Nanak Dev
sabhay manas dayv sabh sabhay jog Dhi-an

All mankind, all divinities, all Yoga and meditation < > Tutto il genere umano, tutte le divinità, tutto lo Yoga e la meditazione

103) Pag. 1297 L. 10 Rag Kanrha: Guru Ram Das
kar bhaykh na pa-i-ai har barahm jog har pa-i-ai satsangti updays guroo Gur sant
jana khol khol kapat || 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 - l'Unione con il Signore Dio - non è ottenuto indossando abiti religiosi; il Signore è trovato nella Sat Sangat, la Vera Congregazione e negli Insegnamenti del Guru. Gli umili Santi spalancano le porte || 1 ||

104) Pag. 1302 L. 6 Rag Kanrha: Guru Arjan Dev
aiso jan birlo hai sayvak jo tat jog ka-o baytai. || 1 || raha-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 - un tale umile servo è molto raro || 1 || Pausa

105) Pag. 1313 L. 2 Rag Kanrha: Guru Ram Das
toon apay hi siDh saDhiko too apay hi jug jogi-a

You yourself are the Siddha and the seeker; You Yourself are the Yoga and the Yogi < > Tu stesso sei il Siddha e il cercatore; Tu tu stesso sei lo Yoga e gli Yogi

106) Pag. 1322 L. 9 Rag Kalian: Guru Arjan Dev
jog jugat gi-an bhugat surat sabad tat baytay jap tap akhandli

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, della saggezza spirituale, della devozione, della conoscenza intuitiva della Shabad, della conoscenza certa dell'Essenza della Realtà, del salmodiare e della meditazione intensiva ininterrotta

107) Pag. 1331 L. 11 Rag Parbhathi: Guru Nanak Dev
jog binod savad ananda

Yoga, thrills, delicious flavors and ecstasy < > Lo Yoga, i fremiti, i sapori deliziosi e l'estasi

108) Pag. 1353 L. 11 Rag Sehaskriti: Guru Nanak Dev**jog sabdaN gi-an sabdaN bayd sabdaN ta barahmaneh**

The Shabad is Yoga, the Shabad is spiritual wisdom; the Shabad is the Vedas for the Brahmin <> La Shabad è lo Yoga, la Shabad è la saggezza spirituale; la Shabad è il Veda per il Bramino

109) Pag. 1366 L. 16 Rag Salok: Saint Kabir**kabir mai jani-o parhibo bhalo parhibay si-o bhal jog**

Kabir, at first, I thought learning was good; then I thought Yoga was better <> Kabir, all'inizio io ho pensato che imparare era bene; poi ho pensato che lo Yoga era migliore

110) Pag. 1386 L. 15 Rag Sava-yay: Guru Arjan Dev**kavan jog ka-un ga-yan Dhayan kavan biDh ustat kari-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?

111) Pag. 1389 L. 14 Rag Sava-yay (praise of Guru Nanak):**Kal kab kal sujās gava-o Gur Nanak raj jog jin mani-o || 2 ||**

Kal the poet sings the Sublime Praises of Guru Nanak, who enjoys mastery of Raja Yoga || 2 || <> Kal il poeta canta le sublimi lodi di Guru Nanak, che gioisce della maestria del Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo || 2 ||

112) Pag. 1389 L. 17 Rag Sava-yay (praise of Guru Nanak):**Kal kab kal sujās gava-o Gur Nanak raj jog jin mani-o || 3 ||**

Kal the poet sings the Sublime Praises of Guru Nanak, who enjoys mastery of Raja Yoga. || 3 || <> Kal il poeta canta le sublimi lodi di Guru Nanak, che gioisce della maestria del Raja Yoga || 3 ||

113) Pag. 1389 L. 19 Rag Sava-yay (praise of Guru Nanak):**Kal kab kal sujās gava-o Gur Nanak raj jog jin mani-o || 4 ||**

Kal the poet sings the Sublime Praises of Guru Nanak, who enjoys mastery of Raja Yoga. || 4 || <> Kal il poeta canta le sublimi lodi di Guru Nanak, che gioisce della maestria del Raja Yoga || 4 ||

114) Pag. 1390 L. 3 Rag Sava-yay (praise of Guru Nanak):**Kal kab Kal sujās gava-o Gur Nanak raj jog jin mani-o || 5 ||**

Kal the poet sings the Sublime Praises of Guru Nanak, who enjoys mastery of Raja Yoga. || 5 || < > Kal il poeta canta le sublimi lodi di Guru Nanak, che gioisce della maestria del Raja Yoga || 5 ||

115) Pag. 1390 L. 4 Rag Sava-yay (praise of Guru Nanak):**Raj jog mani-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 < > Ha ottenuto la maestria del Raja Yoga e gode della sovranità su entrambi i mondi; il Signore è custodito nel suo Cuore, oltre l'odio e la vendetta

116) Pag. 1390 L. 6 Rag Sava-yay (praise of Guru Nanak):**Har nam rasik Nanak Gur raj jog tai mani-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, oh Guru Nanak; tu hai avuto la maestria del Raja Yoga e godi della sovranità su entrambi i mondi || 6 ||

117) Pag. 1390 L. 12 Rag Sava-yay (praise of Guru Nanak):**Kal jog Dhi-an Gur gi-an bina parabh avar na janai**

He is the Master of Yoga and meditation, and the spiritual wisdom of the Guru; He knows none other except God < > Lui è maestro dello Yoga e della meditazione e della saggezza spirituale del Guru; Lui non conosce nessun altro eccetto Dio

118) Pag. 1390 L. 16 Rag Sava-yay (praise of Guru Nanak):**jap Kal kal sujās Nanak Gur sahj jog jin mani-o || 9 ||**

Kal chants the Sublime Praises of Guru Nanak, who enjoys mastery of Yoga. || 9 || < > Kal Canta le sublimi lodi di Guru Nanak, che gode della maestria dello Yoga || 9 ||

119) Pag. 1390 L. 17 Rag Sava-yay (praise of Guru Nanak):**Gun gavahi nav nath Dhan Gur sach sama-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

120) Pag. 1391 L. 18 Rag Sava-yay (praise of Guru Angad Dev):**Gur jagat firansih angara-o raj jog lahna karai || 5 ||**

The lion, the son of Pheru, is Guru Angad, the Guru of the World; Lehna practices Raja Yoga, the Yoga of meditation and success || 5 || <> Il leone, figlio di Pheru, è Guru Angad, il Guru del Mondo; Lehna pratica il Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo

121) Pag. 1398 L. 8 Rag Sava-yay (praise of Guru Ram Das:**ih raj jog Gur Ramdas tumH hoo ras janay || 12 ||**

O Guru Ram Das, You alone know the taste of this Raja Yoga || 12 || <> Oh Guru Ram Das, tu solo conosci il sapore di questo Raja Yoga || 12 ||

122) Pag. 1399 L. 3 Rag Sava-yay - praise of Guru Ram Das:**Nal raj jog takhat di-an Gur Ramdas**

Guru Ram Das was blessed with the Throne of Raja Yoga <> Guru Ram Das fu benedetto con il Trono del Raja Yoga

123) Pag. 1399 L. 6 Rag Sava-yay (praise of Guru Ram Das):**Nal sabh biDh mani-ya-o man tab hi bha-ya-o parsann raj jog takhat di-a n Gur Ramdas || 4 ||**

When His mind was totally satisfied in every way, when He was totally pleased, He bestowed upon Guru Ram Das the Throne of Raja Yoga || 4 || <> Quando la Sua mente è stata totalmente appagata in ogni modo, quando Lui è stato totalmente soddisfatto, Lui ha conferito a Guru Ram Das il Trono del Raja Yoga || 4 ||

124) Pag. 1406 L. 13 Rag Sava-yay (praise of Guru Ram Das):**Sal sir atpat 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 <> Lui è seduto sul Trono della Verità, con il tetto sopra la Sua Testa; Lui è ornato con i poteri dello Yoga e la gioia dei piaceri

125) Pag. 1407 L. 2 Rag Sava-yay (praise of Guru Arjan Dev):**Kal bhagat jog kou jaitvar har janak upa-ya-o**

The Lord brought Him into the world, to practice the Yoga of devotional worship <> Il Signore ha portato Lui nel Mondo, a praticare lo Yoga dell'adorazione devozionale

126) Pag. 1407 L. 19 Rag Sava-yay (praise of Guru Arjan Dev):**Kal Gur Arjan kal-yuchrai tai raj jog ras jani-a-o ||7||**

So speaks Kal the poet: o Guru Arjan, You know the sublime essence of Raja Yoga, the Yoga of meditation and success ||7|| <> Così parla Kal il poeta, oh Guru Arjan, Tu conosci l'essenza sublime del Raja Yoga, lo Yoga della meditazione e del successo ||7||

127) Pag. 1408 L. 2 Rag Sava-yay (praise of Guru Arjan Dev):**Kal Gur parchai parvan raj meh jog kama-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

128) Pag. 1408 L. 3 Rag Sava-yay (praise of Guru Arjan Dev):**Kal Gur Arjan kal-yuchrai tai sahj jog nijpa-i-ya-o ||8||**

So speaks Kal, O guru Arjan, You have intuitively attained the state of Yoga within Yourself ||8|| <> Così parla Kal il poeta, oh Guru Arjan, Tu hai intuitivamente raggiunto lo stato dello Yoga dentro te stesso ||8||

129) Pag. 1421 L. 2 Rag Salok Varan and Vadhik: Guru Amar Das**jog na bhagvi kaprhi 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

130) Pag. 1421 L. 2 Rag Salok Varan and Vadhik: Guru Amar Das**Nanak ghar baithi-a jog pa-i-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|| <> Oh Nanak, lo Yoga è ottenuto anche mentre sei seduto nella tua propria casa, seguendo gli insegnamenti del Vero Guru ||64||

Trascrizione e traduzione di Agochar Singh e Sujan Singh