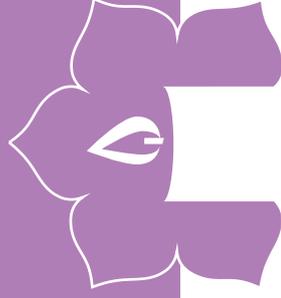




*“Questo pianeta è per coloro che uniscono le loro forze, che sono reciproci. I piccoli ruscelli si uniscono in grandi ruscelli e poi i fiumi in grandi fiumi, infine nell’oceano.*

– YOGI BHAJAN



*Sangat* significa “comunità”

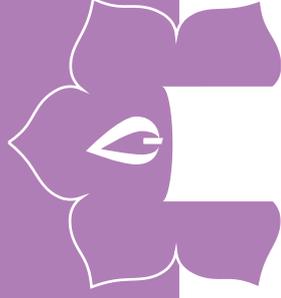
“con te condivido il mio percorso...”

...con te condivido il mio *augurio*



*“Noi non siamo nati per giudicarci; siamo nati per conoscerci. Noi non siamo nati per giudicarci; siamo nati per amarci.*

– YOGI BHAJAN



*Sangat* significa “comunità”

“con te condivido il mio percorso...”

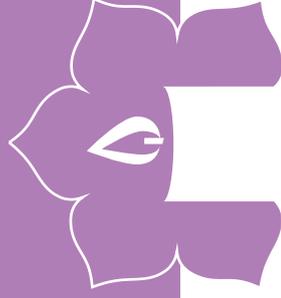
...con te condivido il mio *augurio*





**“ L'uomo è un animale sociale.  
Chi socializza con compassione  
e gentilezza è un essere umano.  
Chi socializza con compassione,  
gentilezza e grazia è un angelo.**

– YOGI BHAJAN



**Sangat** significa “comunità”

“con te condivido il mio percorso...”

...con te condivido il mio **augurio**



**“ Non ascoltate alcuna parola  
pronunciata contro qualcuno,  
non pronunciate alcuna parola  
contro qualcuno e non agite contro  
qualcuno. Il successo sarà vostro.**

– YOGI BHAJAN



**Sangat** significa “comunità”

“con te condivido il mio percorso...”

...con te condivido il mio **augurio**



## SANGAT: CONDIVIDERE CRESCITA E CAMBIAMENTO

Quando ci si riferisce alla comunità, alla famiglia e al gruppo, nel Kundalini Yoga si parla di “sangat”.

Sangat è una parola sanscrita che arriva dalla tradizione Sikh, dove designa “l’assemblea dei devoti” che si raccoglie per ascoltare le parole del guru, per pregare, per praticare il kirtan (la meditazione con la musica e il canto dei mantra).

Sangat ha anche un significato secolare, non legato alla pratica religiosa, ed è quello di “comunità”, intesa come un gruppo che condivide un percorso di crescita e di evoluzione del proprio pieno potenziale. In questo senso, anche il “semplice” gruppo della classe di yoga è a tutti gli effetti sangat. Riconoscere questo legame con i nostri compagni di pratica ci dona un’occasione importante per riflettere sul senso di gruppo e per essere riconoscenti di poter condividere con altri il nostro viaggio.

Come condividere i nostri valori yogici anche con quella parte del nostro sangat (la famiglia, gli amici più cari), che non conosce o ha poca dimestichezza con lo yoga?

Scambia con loro un proposito e un augurio e fanne un piccolo rituale.

Stampa fronte e retro i biglietti che hai scaricato; taglia lungo la linea piena e piega lungo la linea tratteggiata. In questo modo, hai realizzato dei piccoli biglietti con cui portare il tuo augurio e il tuo proposito di condivisione e amore alle persone che compongono il tuo sangat, la tua comunità.

Apri il tuo cuore alla solidarietà, supera i conflitti, concediti un momento di riflessione e meditazione, infine scrivi il tuo augurio e condividilo.

