

İçsel barışımızı sağlamak yapabileceğimiz en zor şey diye düşünürüz.

Problemlerimizi çözmek, beynimizi rahatlatmak, suçluluk çevrimini sona erdirmek , korkularımız hep bizimle beraber....

Geçmişten gelen, yerleşmiş, şimdi yüzeye çıkan düşünceleri silmek için çabalarız ....

Öfkelerimiz, takıntılarımız hep zihnimizi kemirmekte....

Yaşadığımız çevre, koşullarımız bizim daha çok tıkanmamıza neden olmakta.....

Bütün bunların üstesinden ancak sağlıklı, dingin bir zihinle başa çıkabilir, çözebiliriz.

Zihnimizi, bedenimizi ve ruhumuzu rahatlatmanın en güzel yolu, Yoga Meditasyonu yapmaktır.

Yaşamı daha güzel kılmak için meditasyon yapınız.