

YOGA SUTRALARI

İnsanların faydası için yazılmış metinlerdir. Dünyanın en iyi yoga eğitmenlerinden biri olan GODFREY DEVERAUX yoga sutralarını kendi yorumlarıyla anlatırken: hayatı deneyimleme şeklimizi değiştirmek için, yamalar olarak 5 kişisel tutuma değiniyor. Bunları sizlerle paylaşmak istedim. Herşeyden önce duyarlı olmaya ihtiyacımız var. Hissedebilmeye, uyarılmaya.... Zaten duyarlılık hayatın temelinde yatıyor. Ancak duyarlılık tek başına yeterli değil. Yaşadıklarımıza, kendimize karşı dürüst olmamız gerekiyor.Tabi duyarlı olmamız için, dürüst olmamız için, doğal olarak açıklık geliyor. Yani dünyaya karşı duvarlar örüp değil, onu açık kalplilikle davet etmek, bunları yaparken hem kendinize hem çevremize samimiyetle yaklaşırken, aynı zamanda beklentiye girmeden bonkör olmak gerekiyor. Ve çok kritik bir nokta: bunları yani: duyarlılık, dürüstlük, açıklık, samimiyet ve cömertlik, etik , ahlaki prensipler olarak değil bilincin kendisi olması gerektiğini ifade ediyor.

CUMHURE ALKAN