



SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Önünüzde parlak güzel bir ışığın olduğunu düşünün... Bu ışık bedeninizi rahatlatıyor... Işığı başınıza götürün, başınız dinlendi... Şimdi kalbinize götürüyorsunuz, kalbiniz aydınlandı ve orada güzel bir çiçek açtı... Bu çiçek sevgi çiçeği ve siz çok huzurlusunuz...