

SESSİZ OTURUŞ

Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Gözünüzün önüne bir mum ışığı getirin... Bu ışığın sizin zihninizi ve bedeninizi aydınlattığını, yıkayıp temizlediğini düşünün... Çok rahat ve huzurlusunuz...

