



Sessiz Oturuş: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Gözünüzün önüne bir mum ışığı canlandırın... Onu zihninize götürün, zihninizin temizlendiğini hissedin... Onu alın, bütün bedeninize götürün ve bedeninizin temizlendiğini hissedin... Bu ışığı bütün çevrenize yayın... Işık, gittiği her yeri aydınlattı ve temizledi...