

SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Bir kış günü lapa lapa kar yağıyor... Ağaçlar, kırlar, her yer bembeyaz... Kuşlar ötüyor ve yiyecek arıyorlar... Her tarafı kar kaplamış, hiçbir şey bulamıyorlar... Siz, evdeki kuru ekmekleri ufalayıp onlara veriyorsunuz ve çok huzur duyuyorsunuz...

