



**SESSİZ OTURUŞ:** Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Güneşli bir havada kırlarda yürüyorsun... Güneş seni sımsıcak ısıtıyor... Güneş ışınları her yeri kaplamış... O ışığı taa içinde hissediyorsun ve büyük bir huzur duyuyorsun... Artık sen o ışıkla birsin... Çok rahat ve huzurlusun...