

SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun.
Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun.
Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin
nefes alıp verin. Gözünüzün
önünde bir mum ışığı canlandırın...
Bu ışık size huzur ve mutluluk
versin.. Sonra bu ışığı çevrenizdeki
herkese yollayın...Onların da
huzurlu ve mutlu olduğunu görün...