



**SESSİZ OTURUŞ:** Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Bir yaz gecesi gökyüzü yıldızlarla dolu... Işıl ışıl parlıyorlar... İçlerinden biri sizin olsun... O yıldıza dikkatli bakın ve onu içinizde hissedin... Sizi aydınlatsın ve huzur versin.