

SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin.

Bir gemidesiniz... Açık denizde yol alıyorsunuz... Birden gök gürledi... Şimşekler çaktı ve yağmurla beraber fırtına çıktı... Dev dalgalar gemiyi sallıyor... Ama siz rotanızda, hiç korkmadan yolunuza devam ediyorsunuz... Çünkü geminiz her türlü şartlara uygun olarak yapılmış. Güvendesiniz ve huzurlusunuz.

