

SESSİZ OTURUŞ:
Dik oturun. Ellerinizi
dizlerinizin üstüne koyun.
Gözlerinizi kapatın. Üç
kere derin nefes alıp
verin. Güzel bir bahar
sabahı kırlardasınız... Her
taraf yemyeşil ve
rengarenk çiçeklerle
kaplı... Ağaçlar çiçek
açmış, kuşlar daldan dala
civıldaşarak
uçuşuyorlar... Siz baharın
temiz, ılık havasını içinize
çekerek dolaşıyorsunuz...
Çok huzurlu ve
mutlusunuz...

