



**SESSİZ OTURUŞ: Dik  
oturun. Ellerinizi  
dizlerinizin üstüne  
koyun. Gözlerinizi  
kapatın. Üç kere derin  
nefes alıp verin.  
Ormanda yürüyüşe  
çıkıyoruz... Ağaçlar  
gökyüzüne doğru  
uzanmış, güneş ışıkları  
ağaçların arasından bize  
kadar ulaşıyor...  
Çiçeklerin kokusunu,  
kuşların cıvıltısını dinle-  
yin... Çiçeklerin  
kokularını, ağaçların  
meyvelerini, kuşların  
tatlı seslerini bir karşılık  
beklemeden bizlere sun-  
duklarını düşünün...**