

**SESSİZ OTURUŞ:** Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Ilık bir bahar gününde bahçede dolaşırken diğer ülkelerdeki insanları düşünüyorsun... Çiçekler gibi onlar da farklı görünseler de hepsinin ortak özellikleri var... Hepsinin de ağız, burnu, kulakları, gözleri, saçları var... Hepsinin vücudunda kırmızı kan dolaşıyor... Hepsinin kemikleri, akciğerleri, kalpleri var... Sen artık insanların bir olduğunu iyice kavradın... Çok mutlu ve huzurlusun...