

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

Parlak güneşin altında dolaşıyorsunuz. Güneşin hiç ayırım yapmadan ışınlarını bütün dünyadaki insanlara, hayvanlara, bitkilere, taşa, toprağa gönderdiğini farkediyorsunuz. Sen de hiç ayırım yapmadan herkese, her şeye elinden gelen hizmeti göndermen gerektiğini hissediyorsun...

