

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

Zihninizde bir mum ışığı canlandırın... Bu ışığı kalbinize götürün ve onu aydınlattığınızı düşünün...Oradan ışık genişlesin ve bütün evi ve evde yaşayanları aydınlatsın...Daha genişleyip, köyümüzü, şehrimizi bütün ülkeyi ve bütün dünyayı aydınlatsın...

