



### МЕДИТАЦИЯ | РАСКАЧИВАНИЯ

Первая стадия: 20 минут.

Сядьте со скрещенными ногами и закрытыми глазами. Начинайте тихо раскачиваться, сначала налево, потом направо.

В это раскачивание не нужно включать все тело, но изгибаясь настолько, насколько это удобно. Когда вы достигаете точки максимального изгиба, издайте звук “ХУ” — делайте это с силой, с толчком, делайте это в конце каждого раскачивания.

Вторая стадия: 20 минут.

Просто тихо сидите, не двигаясь.

Третья стадия: 20 минут.

Станьте в углу, совершенно неподвижно.

Ошо. "Оранжевая Книга"

---

Полезные намекалки здесь: [Что такое медитация?](#)

---