



### МЕДИТАЦИЯ | РАССЛАБЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ СВЕРХУСИЛИЕ

...Каждый вечер, прежде чем заснуть, встаньте посередине комнаты — точно посередине — и сделайте тело как можно более твёрдым и напряжённым, почти так, словно вы вот-вот взорвётесь.

Делайте это две или три минуты, затем расслабьтесь на две минуты, стоя. Чередуйте такие напряжения и расслабления два или три раза, потом лягте спать. Но напрягайте всё тело как можно сильнее. И ложитесь спать сразу же. Не делайте потом ничего другого, чтобы всю ночь расслабление становилось в вас глубже и глубже. Ошо. Лекарство для души

---

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

---