Патанджали сказал: Ум также становится спокойным при попеременном выдыхании и сдерживании дыхания.

Всякий раз когда вы чувствуете, что ваш ум не спокоен — напряжен, озабочен, болтлив, встревожен, постоянно грезит, — сделайте следующее: сначала глубоко выдохните. Начинайте всегда с выдоха. Глубоко выдохните; выбросьте воздух как можно сильнее. При выбрасывании воздуха настроение, в котором пребывает ум, тоже будет выброшено, потому что дыхание — это все. Выталкивайте дыхание как можно сильнее.

Втяните живот и удерживайте его так несколько секунд: не вдыхайте. Выдохните воздух и не вдыхайте в течение нескольких секунд. После этого позвольте телу вдохнуть. Вдохните глубоко — как можно глубже. Снова задержите дыхание на несколько секунд. Длительность задержки должна быть такой же, как задержка при выдохе; если вы сдерживаете вдох три секунды, то сдерживайте выдох тоже три секунды. Выдохните и не вдыхайте в течение трех секунд; вдохните и не выдыхайте в течение трех секунд. Выдох должен быть полным. Полностью выдыхайте и полностью вдыхайте, делайте это ритмично. Вдох — задержка; выдох — задержка. Вдох — задержка; выдох — задержка. Вы немедленно почувствуете, что во всем вашем существе происходит перемена. Настроение, в котором пребывал ваш ум, уйдет; в вас войдет новое настроение.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

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