



### **Делай что-нибудь руками.**

Когда человек работает руками, энергия к ним течет от головы. Та же самая энергия. Ваша правая рука соединена с левым полушарием мозга, левая рука - с правым полушарием. Попробуйте вот что: когда вы почувствуете, что слишком много думаете и не можете остановиться, быстро потрите ладони, чтобы они стали горячими, - внезапно вы поймете, что голова перестала кипеть, энергия перетекла в ладони.

Для людей, страдающих бессонницей, это замечательное лекарство, оно лучше любого транквилизатора. Надо просто закрыть глаза и начать тереть ладони, чтобы они становились все горячее и горячее - они действительно нагреются. Кроме того, надо представлять, что они нагреваются. Когда ладони нагреются, голова станет холодной. Таковы два этих полюса. Руки должны быть горячими, а голова - холодной. Но когда в голове слишком много мыслей, она становится горячей, а руки - холодными. Это нездоровое состояние. Вы постепенно теряете разум. В какой-то момент голова начнет работать сама по себе, отдельно от тела. Это и есть безумие: часть становится автономной, часть становится диктатором.

Японские мастера дзен никогда не перестают работать руками. Исламские мастера-суфии никогда не перестают работать руками. Делать что-нибудь руками - прекрасное занятие. Оно переводит энергию из головы в тело.

Если вы годами будете работать руками, вы останетесь без царя в голове. Физически голова будет на месте, но энергетическая, мыслящая часть головы исчезнет - вы будете без царя в голове...



центр медитации и отдыха  
**Семизнание**  
осознание единства всех уровней сознания, единое сознание  
@semiznanie, semiznanie.ru, +74997034523

**КРЫМ**

РЕТРИТ | МЕДИТАЦИЯ  
**МИСТИЧЕСКАЯ РОЗА**  
OSHO MYSTIC ROSE MEDITATION

SEMIZNANIE.RU | +74997034523

центр медитации и отдыха  
**Семизнание**  
осознание единства всех уровней сознания, единое сознание  
@semiznanie, semiznanie.ru, +74997034523

РЕТРИТ | БАЙКАЛ | РЕТРИТ  
**ПУТЬ ЛЮБВИ**  
БАЙКАЛ | РЕТРИТ | БАЙКАЛ

SEMIZNANIE.RU  
@SEMIZNANIE  
+74997034523

центр медитации и отдыха  
**Семизнание**  
осознание единства всех уровней сознания, единое сознание  
@semiznanie, semiznanie.ru, +74997034523

**БАЙКАЛ**

РЕТРИТ | МЕДИТАЦИЯ  
**МИСТИЧЕСКАЯ РОЗА**  
OSHO MYSTIC ROSE MEDITATION

SEMIZNANIE.RU | +74997034523