



Медитация | КОЛОННА ЭНЕРГИИ

Если вы спокойно стоите, к вам немедленно приходит определенная тишина. Попробуйте постоять в углу своей комнаты. Просто стойте тихо в углу, ничего не делая.

Вдруг, внутри вас энергия тоже останавливается. Когда вы сидите— это поза мыслителя; когда вы стоите, энергия течет как колонна, и распределяется поровну по всему телу.

Стояние — прекрасно.

Попробуйте это, так как некоторые из вас найдут это прекрасным. Вы можете постоять в течение часа, это просто чудесно. Просто стоя и ничего не делая, не двигаясь, вы обнаружите, что в вас нечто успокоилось, утихло, произошло центрирование, и вы почувствуете себя колонной энергии. Тело исчезает.

Ошо. Оранжевая книга

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