

# Практика “ТРАТАКА”



Практика ТРАТАКА помогает развить концентрацию, усилить интуицию, успокоить ум и достичь медитативных состояний. Это очень ценная практика для духовного роста и самопознания.

## История происхождения практики:

Практика Тратака уходит своими корнями в древнюю ведическую традицию Индии. Согласно ведической мудрости, Тратака берет свое начало в глубокой связи человека с космическим светилом - Солнцем. Издревле солнце почиталось в Индии как источник жизни, света и духовного просветления. Ведические мудрецы наблюдали за движением и циклами солнца, видя в нем отражение высших законов мироздания. Они пришли к выводу, что концентрация взгляда на солнце или других светящихся объектах способна пробудить в человеке глубокие трансформации.

## Техника исполнения практики ТРАТАКА

- **Выбор объекта для концентрации.**
  - выберите небольшой предмет, это может быть как свеча, точка на стене или мандала. Важно, чтобы объект был неподвижным и нерассеивающим внимание.
- **Положение тела.**
  - Сядьте в удобную позу спина прямая. Расслабьтесь и зафиксируйте взгляд на выбранном объекте.
- **Техника дыхания.**
  - Дышите спокойно и равномерно. Наблюдайте за дыханием, не пытайтесь его контролировать.
- **Концентрация взгляда и внимания.**
  - Вам нужно сконцентрироваться на объекте, не отводить взгляд. И самое ГЛАВНОЕ вы должны отслеживать свои мысли, думать можно только о выбранном объекте, не позволяйте другим мыслям отвлечь вас. Если вы выбрали свечу, думайте только о

свече, и не о том как ее сделали или еще что то, вам нужно думать только о пламени, например повторяйте “я вижу пламя” и все!

- Первые дни будет сложно, мысли будут убегать в другом направлении, важно возвращаться к объекту!
  - После нескольких месяцев ежедневной практики, вы увидите результат, что мыслей в голове на момент медитации нет, даже мыслей об объекте на который вы смотрите.
  - **Отслеживайте время.**
    - Начните делать практику с нескольких секунд, вы увидите, что через несколько дней вы сможете концентрироваться на объекте до одной минуты. И тут важно знать, что это супер показатель.
    - Максимально по времени делать практику Тратака можно 12 минут.
  - **Завершение практики.**
    - Когда вы чувствуете, что пора заканчивать, закройте глаза и понаблюдайте за образом объекта, возникающим внутри.
    - Обратите внимание на свои ощущения, мысли и эмоции, которые возникают после практики.
- 

## Практика ТРАТАКА - помогает очистить сознание, развить фокус внимания и раскрыть высшие способности человека.

Главное преимущество данной практики, что вы сможете концентрироваться на одной задаче, тем самым быстрее и продуктивнее работать. Она поможет вам избавиться от ХАОСА в голове, который очень часто нам мешает в жизни, вы будете лучше запоминать информацию!

---

С уважением и любовью, Ваш тантрический психолог и ведический астролог Руслана.