

Тратака

Тратака 3 цикла. Тратака¹ открывает тайники нашей энергии + благотворно влияет на концентрацию и мышцы глаз. Используется во всех религиозных традициях. Различные объекты: пламя свечи, точка, божество, межбровье, янтра.

Мы смотрим на свечу. Чтобы точнее запомнить образ, для перехода к Антар тратаке.

Техника

- 1) Кайя Стхаирьям – занимаем устойчивое положение
- 2) 2 минуты сидим с закрытыми глазами.
- 3) Пропеть Ом – 7 раз.
- 4) Открыть глаза и смотреть 3 минуты на самую яркую (среднюю) часть свечи. Стараемся не моргать, но если очень захотелось – можно сморгнуть.
- 5) Закрыть глаза – визуализация свечи в межбровье и удержание там ума.
- 6) Повторить п. 3-5 три раза.

¹ Пристальное вглядывание, концентрация в расслаблении

Антар Тратака¹

1. Для чего: Акцентуация с внешнего видения на внутреннее. Это мощное средство умиротворения ума.
2. Представляем свой символ Всевышнего (Ишта Девата). Это может быть Космос, Иисус, Мать природа, Шива, Кришна и т.д.
3. Кайя Стхаирьям – занимаем устойчивое положение
4. Дышим Удджйи.
5. Снимаем напряжения – и дыхание постепенно замедляется при той же глубине.
6. Поем 7 раз Оммм, с акцентом на «ммм». Ощущаем вибрацию в межбровье.
7. Сфокусировали внимание в межбровье и
8. Входим не спеша в межбровье.
9. Представляем столик и свечу на нем. Смотрим на пламя свечи. Чувствуем и других людей, которые тоже смотрят на эту свечу.
10. Пламя свечи помещаем в межбровье.
11. Свеча постепенно отдаляется, а свет становится ярче и превращается в маленькую звездочку.
12. Если трудно визуализировать – представляем звездочку в разрыве облаков.
13. Эта внутренняя звездочка будет путеводителем в вашей духовной практике.
14. Эта звездочка и есть истинный третий глаз – символ космического сознания в человеке.
15. Стараемся представить себе, что в этом месте у вас есть специальная железа, орган, который пока не проявлен. Представьте себе там круглый кристалл.
16. Постепенно начинаем ощущать, что эта область начинает пробуждаться. Не напрягаемся, а просто отслеживаем.
17. Помещаем в этот кристалл живое изображение нашего Всевышнего.
18. Это сияющее божество и есть ваше Я.
19. Это и есть ваше Я в форме подлинного и непосредственного осознания. Наблюдаем.

¹ Внутренняя Тратака

20. (Выход – Переключаем внимание на кристалл. Он начинает светиться ярким теплым светом. Этот свет заполняет лоб, всю голову, кожу головы, стекает вниз по телу, наполняя его всего светом.

Самостоятельно распространяем и согреваемся. Достигаем равномерности ощущений).

21. Уходим в шавасану.

22. Продолжение следует.