

# Медитация «Тратак»

Есть различные виды медитации тратак, которые помогают сосредоточению, и ко всему прочему очень хорошо улучшают зрение.

**Медитация** – это осознанная работа с внутренним и внешним миром при погружении в состояние молчания.

Основа саморазвития, это умение в молчании постигать какие-то аспекты мира и себя.

[Медитация](#) – это работа ума, но это не та работа, где постоянно болтает внутренний диалог и не дает сосредоточиться на конкретной задаче.

Внутренний диалог убирается сам по себе, при возможности сконцентрировать внимание на чем-то. Когда внимание сконцентрировано на предмет, мысли останавливаются от привычного течения. Происходит молчание

В программе 2 цикла медитации по 20 минут - медитация на черную точку и медитация на белую точку. Начинайте выполнять тратак с медитации на черную точку. Через неделю: выполнять тратак с черной точкой, а затем с белой точкой.

Желательно выполнять перед сном.

При тратак во время концентрации на точке: «я и точка». И больше ничего кроме вас и точки не существует.

Практика тратак имеет множественные последствия. Это приводит к отключению ВД (внутренний диалог), к наработке внимания, к умению концентрироваться на конкретном объекте, к умению входить в ИСС (измененное состояние сознания), к отпусканью мыслей, через отсутствие ВД.

Основная задача тратак научить сознание концентрироваться на одном объекте на длительное время не смещая внимание никуда, ни на физические объекты рядом, ни в

## Медитация «Тратак» (скачать)

Автор: Оксана -

---

свои мысли. Без возможности удерживать объект продолжительное время в зоне внимания все магические способности будут временными и слабыми.

### Скачать:

[Медитация «Тратак»](#) (flash) 2,45 Mb