



Trataka

משמעות המילה Trataka בסנסקריט היא "להביט בצורה יציבה". Trataka מהווה טכניקת מדיטציה פשוטה אך, עם זאת, חזקה, אשר ידועה בכל הדתות ותורגלה בעבר בכל בתי הספר למיסטיקה. במשך מאות שנים הנוצרים תרגלו Trataka על אייקונים, תמונות של קדושים, להבות נר וסמלים דתיים שונים. הסופים נהגו ליצור סימן במרכז שבין הגבות ולתרגל Trataka על נקודה זו בעזרת מראה. שאמאנים והעוסקים בקסמים שחורים השתמשו גם הם בטכניקה זו.

מסורתית, Trataka נחשבת לאחת מטכניקות הניקוי של ההאטא - יוגה, אך לאמיתו של דבר היא מתורגלת כמו מודרות, ומשום כך היא מהווה גם חלק מהראג'י - יוגה (היוגה המלכותית). למתרגלים הסובלים מבעיות במערכת העצבים, חרדות, אינסומניה ומבעיות אחרות מסוג זה, מומלץ לתרגל Trataka. תרגול Trataka על בסיס קבוע מומלץ עבור אנשים הסובלים מבעיות ראייה בכלל ומקוצר ראייה בפרט.

במקביל לפיתוח יכולת הריכוז ויכולת הזיכרון, Trataka עשויה להוביל למצב של מדיטציה עמוקה. Trataka עוזרת למתרגל להבין את הכרתו, מאחר והיא מהווה מתודה המקשרת את האדם לאני העליון ומרחיבה את המודעות למימדים גבוהים יותר. באמצעות ה-Trataka אנו יכולים לנקות את שערי התפיסה שלנו ולעורר חלקים מאיכויותינו הסייקיות.

Trataka מורכבת משני שלבים, האחד חיצוני ומשנהו פנימי. בתרגול זה מונח אובייקט למול העיניים והמתרגל מביט בו בצורה יציבה ללא מצמוץ או תזוזה של העיניים. יש לראות את האובייקט שבו אנו מתרכזים בלבד ועלינו למנוע מן ההכרה לנדוד ממושא הריכוז. נדרש תרגול מה על מנת לשלוט בכך, אך עם חלוף הזמן המתרגל מפתח יכולת ריכוז גבוהה יותר במקביל לשליטה על כוחותיו המנטליים. בתרגול יומיומי של Trataka על אובייקט חיצוני יתחזקו שרירי העיניים, ובאופן כללי, תשתפר יכולת הראייה. במסורות טנטריות אזוטריות יותר, העיניים הפקוחות משמשות גם הן להגעה לשלבים גבוהים יותר של מודעות. תהליך זה מודגם בקרייה - יוגה, שבה המתרגל השומר את עיניו פקוחות לאורך כל השעה הראשונה של התרגול, נסחף לרמות העמוקות יותר של ההכרה, כאשר הוא עוצם את עיניו בשלב הבא של התרגול.

באמצעות תרגול של Antar Trataka, ריכוז פנימי, המתרגל זוכה במודעות לכוחות עדינים החבויים בו. תרגול זה עשוי להיות המשך של Trataka על אובייקט חיצוני. המתרגל מביט על אובייקט חיצוני למשך זמן מסוים ואז עוצם את עיניו ומשתדל לשמור דמות ברורה של האובייקט בהכרתו. ניתן לבצע תרגול זה לבד כתרגול חזק ועוצמתי של ריכוז.

Trataka בכל צורה שהיא, מעירה מרכזים רדומים במוח. כאשר מרכזים הנוטים להיות פעילים במשך רוב הזמן נרגעים, הרי שאזורים שאינם פעילים בד"כ מקבלים הזדמנות לבוא אל שדה ההכרה.

עבור התרגול של Trataka עדיף לבחור אובייקט המאפשר להכרה לחוות שקט ויציבות.



הנך יכול לבחור בין האובייקטים הבאים: Yantra או Mandala, הסמל של OM, פרח, Shiva, Lingam, תמונה של הגורו, אלוהות/אל, נקודה צבעונית על נייר, הירח, כוכב, קריסטל, הסמל הסייקי שלך, השתקפות השמש הזורחת במים, מים שקטים, החושך, Shoonnya, הכלום, קצה האף, הצל שלך, השתקפותך במראה, כל אובייקט יציב שאינו עשוי ממתכת המצוי בטבע או להבת נר. Trataka על השתקפות של הזריחה, על הצל, על השתקפותך במראה וכדומה, חייבת בהדרכה צמודה של גורו.

Trataka עם להבת נר היא הבחירה המומלצת, בעיקר עבור מתחילים. הלהבה פועלת כמגנט עבור העיניים וההכרה ומשום זוהרה היא משאירה רישום פנימי ברור מתחת למסך העיניים, כאשר מתרגלים ריכוז פנימי (Antar Trataka).

הזמן הטוב ביותר לתרגול Trataka הוא מוקדם בבוקר, בין השעות 5:00-3:00 או בלילה. בתחילה לא מומלץ לתרגל למעלה מ-3-5 דקות, אשר מתארכות עם הזמן עד ל-20 דקות. מייד לאחר ה-Trataka עליך לתרגל צורה נוספת של מדיטציה. תזכה לתוצאות מאד טובות, מאחר והכרתך תהיה יציבה. אנשים הסובלים מבעיות שינה, מומלץ שיתרגלו Trataka במשך 20 הדקות שלפני השינה.

אין להרכיב משקפיים במהלך התרגול. אנשים הסובלים מבעיית ראייה חייבים להקפיד שלא לאמץ את עיניהם. כאשר דמעות מתחילות להיווצר בעיניים, יש לעצמן ולהישאר בעיניים עצומות עד שהדמעות מתייבשות. בתחילה יש לתרגל סבב אחד של Trataka בכל פעם ולאחר שהעיניים מתחזקות ניתן להעלות את מספר הסבבים, עד שלבסוף ניתן לבצע חמישה סבבים. נאמר, כי עיי תרגול Trataka על להבה הנובעת משמן חרדל, העיניים מחלימות והראייה משתפרת.

אם הנך מתרגל על אובייקט מבריק כלשהוא, כגון להבת נר, השתקפות של השמש וכו', אסור להמשיך את התרגול למעלה מחודשיים ברצף. האור עלול ליצור רושם או כתם תמידי על הרטינה, החלק האחורי של גלגל העין, ולגרום נזק.



איך פועלת ה- Trataka

הרושם של האובייקט משתקף במהלך ה- Trataka ברטינה ונישא אל עבר המוח ע"י עצב הראייה, העצב האופטי. בנסיבות נורמליות, הדמות על הרטינה משתנה ללא הרף ומועברים דחפים אל המוח בצורה רציפה. הרצף הנ"ל מגרה את המוח וגורם לאזורים הסנסוריים לשלוח דחפים עצביים אל עבר האזורים המוטוריים. הגוף הפיזי הופך להיות חסר סבלנות וחש כאב או גירוי, זאת משום שהאותות הנשלחים מהמוח אל הגוף אינם זוכים לתגובה. ע"י תרגול של Trataka אנו לומדים למנוע את הפעילות המוחית ולזכות בשליטה על הדחפים הנשלחים לגופנו. תהליך זה עוזר לשמור את האנרגיה שלנו למטרות גבוהות יותר. במהלך התרגול ניתנת למוח הזדמנות לנוח. למעשה, המוח פעיל בצורה רציפה – מקבל, ממיין, ומגדיר אלפים, ואף מיליונים, של דחפים עצביים בכל שנייה. המוח ממשיך לקלוט מידע סנסורי מסוגים שונים אפילו במהלך

השינה, למרות שאיננו מודעים להם. סגירה חלקית או מלאה של המוח, המתרחשת למשך זמן קצר במהלך ה- Trataka היא בגדר מנוחה משמעותית מאד.

בתרגול של Trataka פנימית, אנו לומדים לקבל את עולמנו הפנימי, ובאמצעות השימוש ב- Trataka חיצונית, אנו יכולים להביט החוצה ולשמור את הריכוז והמודעות לתהליכים הפנימיים במהלך אותו זמן. תהליך זה עוזר לאזן מחדש את תעלות האנרגיה, ו- Pingala, מאפשר פתיחה של הנתיב האמצעי, Sushumna, המהווה פתח למודעות גבוהה יותר.

Trataka על להבה של נר/ נקודה שחורה

שלב 1: הכנה

הנח את הנר/ הנקודה השחורה בגובה העיניים במרחק של יד. הדלק את הנר, וודא שישבתך נוחה לחלוטין. עליך לשבת בישיבת מדיטציה כאשר הנר מוצב כך שלא תראה כפול. עצום את עיניך והיה מודע לכל איברי גופך. וודא שהגוף יציב וחסר תנועה. שמור זאת לאורך כל התרגול. לאחר שהגוף התייצב, חזור שלש פעמים על הצליל OM בקול, היה מודע לרטט הנוצר בכל חלקי גופך ובמוח כתוצאה מהחזרה על המנטרה.

שלב 2: מבט חיצוני

כעת, פקח את עיניך והבט ישירות אל עבר פתיל הנר/ הנקודה השחורה. אל תביט על כל דבר אחר. עיניך חייבות להתפקס על קצה הפתיל. העיניים צריכות להיות פקוחות לרווחה, והאישונים ללא תנועה. נסה להרפות בצורה מודעת את שרירי העין. התרכז לחלוטין על הנר/ הנקודה. כל מודעותך חייבת להתרכז דרך עיניך אל עבר הלהבה/ הנקודה, כך שהמודעות לשאר הגוף נעלמת. אם הכרתך מתחילה לנדוד, חזור אותה בעדינות. עליך להקפיד שלא למצמץ או לסגור את העיניים. הבט ללא תנועה בנר/ נקודה למשך שלש דקות או עד שהעיניים מתחילות לדמוע.

שלב 3: ריכוז פנימי

עתה, עצום את עיניך והרפה. הגוף נשאר ללא תנועה. הבא את הכרתך לרישום הפנימי שמצטייר עתה מתחת למסך עיניך. הרישום הפנימי נוטה לנוע למעלה ולמטה או לצדדים. השתדל להחזיקו יציב בנקודת החיבור שבין הגבות.



התכוונות סאטיאנדה יוגה

שלב 4: חזרה על שלבים 2 ו-3

כאשר הרישום הפנימי מתחיל להיעלם, פקח את עיניך ורכזן על הלהבה/ הנקודה החיצונית פעם נוספת. נסה לרכז את מודעותך בקצה הפתיל/ הנקודה למשך שלש דקות. המנע ממצמוץ או מתנועה של העיניים. עצום את עיניך שוב והתרכז על הרישום הפנימי. היה מודע לעובדה שהצבע של הילת הנר/ הנקודה השתנה. נסה להחזיק בדמות יציבה בין הגבות. צפה בכל חווייה והבט בפעילות ההכרה. אל תרשה להכרה לנדוד. הקפד רק לצפות בנטיות ההכרה. המשך את תרגול ה-Trataka הפנימית והחיצונית עד חמישה סבבים, אך זכור לא לאמץ את עיניך.

שלב 5: סיום התרגול

כעת, חזור על המנטרה OM שלש פעמים, שמור את עיניך עצומות למשך זמן קצר וצפה שנית בהכרתך ללא מעורבות. היה מודע לפעילותה. שפשף את ידיך ב-Palming, הנח את כריות כפות הידיים על העיניים.