

# Trataka

Meditácia pri pohľade na sviečku

Mark Kerul'  
Nezastaviteľný

# Čo je trataka

Trataka v sanskrite znamená "pozerať alebo hľadieť". V hatha joge sa používa na očistenie mysle a posilnenie pozornosti. Ide o ty meditácie, ktorá spočíva v pozeraní do jedného bodu, napríklad na kvet, čiernu bodku alebo plameň sviečky. Aktivuje energiu epifýzu (tretie oko) a zvyšuje intuíciu, zlepšuje pamäť a koncentráciu.

Je to technika používaná na sústredenie mysle na jeden vizuálny bod, vďaka čomu sa aktivuje neuro-hormonálna úroveň mozgu. Zatiaľ čo zvonku hľadáte na plameň sviečky, energia tela sa presunie smerom nahor do mozgu, čo umožní mysli vyprázdniť sa od všetkých myšlienok a pocitov (niektoré sa môžu spontánne objaviť v danom okamihu).

## Výhody

Trataka je vynikajúca pre ostrejší zrak, pretože pomáha posilňovať svaly okolo očí a zmierňuje očné problémy. Pomáha zmierniť nespavosť a výrazne pomáha zlepšiť duševnú a nervovú stabilitu. Umožňuje spomaliť dýchanie, čo ovplyvňuje aj srdcovú frekvenciu. Slzenie čistí čelný mozgový lalok od chemických látok zodpovedných za negatívne pocity. Zlepšuje tiež koncentráciu tým, že odstraňuje rušivé vplyvy. Umožňuje vám cítiť sa plní energie, motivovaní a povzbudení.

Trataka tiež nabíja vašu epifýzu svetelnou a tepelnou energiou. Epifýza sa nachádza v zadnej časti hlavy za očami a je jedinou žľazou vášho tela, ktorá je citlivá na svetlo.

Čím viac upokojíte svoju myseľ pár minútovým pozeraním do plameňa sviečky, tým väčší pocit pokoja budete pociťovať v každodennom živote. Čím väčší pocit pokoja budete pociťovať, tým ľahšie budete prežívať akúkoľvek situáciu, ktorá môže nastať, takže trataka vás posilňuje zvnútra

a pomáha vám prekonať akúkoľvek situáciu vo vašom živote. Funguje ako taký adaptogén pomáhajúci zmierniť stres a jednať s čistou myslou.

Trataku sme robili všetci, aj keď sme si to neuvedomovali. Sedeli ste niekedy pred otvoreným ohňom a popri tom len tak pozorovali plameň? To je Trataka.

Ja osobne túto formu meditácie milujem. Umožňuje mi sústrediť celú svoju pozornosť na plameň sviečky, keď tak robím, všetko a všetci miznú v diaľke. To mi umožňuje rozvíjať moju "superschopnosť jednobodovej pozornosti".

## Ako na to

Túto meditáciu je najlepšie vykonávať buď skoro ráno, alebo neskoro večer. Ak je vonku príliš jasné svetlo, odporúčam zatiahnuť závesy, ktoré pomôžu zatemniť miestnosť.

Odstráňte všetky rušivé vplyvy, vypnite telefón, tv, hudbu a pod.

Sviečku, na ktorú sa pozeráte, majte vo výške očí asi meter od seba. Osobne uprednostňujem aj bližšie.

Usaďte sa do pohodlného sedu buď na stoličku alebo na podlahu. Musíte byť schopní pohodlne sedieť niekoľko minút s pekne vystretou chrbticou. Nedovoľte, aby vám hlava padala dopredu, podľa možnosti majte uši zarovnané nad ramenami.

Keď ste pripravení začať, niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite.

Jemne nechajte svoj pohľad dopadnúť na plameň. Všímajte si farby, ktoré vidíte v plameni, svetlo a tieň. Všimnite si, že svetlo je najjasnejšie práve dole od špičky plameňa. Všimnite si, ako sa pohybuje, tancuje, rozširuje a zmršťuje. Nechajte svoj dych voľne plynúť.

Snažte sa nemrkať, kým sa pozeráte do plameňa. Môžu prísť slzy, nechajte ich a dovoľte im, aby padali - očisťujú vaše oči. Snažte sa mať uvoľnený pohľad bez napätia. Ak žmurknete, dovoľte, aby sa vaša pozornosť vrátila späť k plameňu. Pozorujte oheň plameňa, jeho intenzitu, energiu. Vedzte, že toto svetlo existuje aj hlboko vo vás. Dajte mu slobodu, aby mohlo jasne žiariť.

Keď vám z oboch očí vypadnú slzy, jemne zatvorte oči a otočte ich smerom hore do stredu čela tesne nad obočie, do tretieho oka. Tam, kam umiestnite svoju pozornosť, uvidíte obraz plameňa. Oči nechajte zatvorené tak dlho, kým obraz existuje a pozorujte ho vo svojej mysli. Keď obraz zmizne, otvorte oči a ľahnite si do savasany (jednoduchá hotová asana - proste si ľahnite na zem na chrbát a mierne rozťahnite ruky a nohy). Nechajte svoje telo niekoľko minút relaxovať.

Plameň sviečky svieti do tmy a toto svetlo vychádza zo stredu plameňa. Táto sila a jasnosť existuje aj vo vás. Nájdite svoj stred, nechajte svoje svetlo zažariť a nechajte ho vniesť jasnosť a pokoj do vašej súčasnej situácie. Vedzte, že praktikovaním tejto meditácie budete aj vy žiariť - nielen v očiach a tvári, ale aj zvnútra.

Táto meditácia má značný efekt pri pravidelnom praktikovaní. Ak vydržíte 10 minút, super. Avšak už len pár minút pozerania do sviečky bude mať citeľný dopad na vaše mentálne schopnosti.