

Trataka

Yoga-Übung für die Augen und die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit: starres Blicken auf einen festen Punkt

Trataka verbessert das Sehvermögen und entwickelt Konzentration und Gedächtnis. Es hilft auch, nervöse Störungen, Angst und Schlaflosigkeit zu lindern.

Gefunden auf Yogi.press; übersetzt von Taygeta



Trataka ist eine kraftvolle Form der Meditation, die sowohl im Hatha- als auch im Raja-Yoga praktiziert wird. Im Hatha-Yoga wird Trataka als eine der [Shatkarmas](#), eine der sechs Reinigungs- und Entschlackungsübungen durchgeführt. Im Raja Yoga wird es als Mudra oder yogische Geste praktiziert.

Das Sanskritwort Trataka bedeutet "starren"/schauen und diese Form der Meditation wird in verschiedenen Kulturen und religiösen Systemen weltweit praktiziert. Variationen des Trataka wurden in christlichen, sufischen und schamanischen Traditionen gefunden.

Das Potential des Geistverstandes

Der Geistverstand hat eine grosse innere Kraft. Ein Potenzial, das sich durch unsere herumschweifenden Gedanken schnell auflöst. Wir können jedoch unsere mentale Kraft festigen, wenn wir in der Lage sind, unsere Wünsche mit niedriger Priorität zu ignorieren und uns ausschliesslich auf unseren wahren Zweck zu konzentrieren – was auch immer das sein mag.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie sich der Geist konzentrieren kann. Entweder kontrollieren wir den Geist mit Gewalt und halten alle Ablenkungen in Schach. Oder der Geist konzentriert sich wie automatisch auf etwas, von dem er sich angezogen fühlt. Das letztere ist viel einfacher.

Eine Einführung in Trataka

Die Praxis von Trataka sieht so aus, dass wir ein Objekt auswählen, das den Geist anzieht. Dies kann alles sein, von einer Blume bis zum Mond, der aufgehenden Sonne oder der Flamme einer Kerze.



Von allen Objekten wird die Flamme einer Kerze allgemein als die für Anfänger am besten geeignete angesehen. Eine Kerzenflamme in einem dunklen Raum zieht die Augen auf sich. Seine Brillanz hinterlässt auch ein deutliches Nachbild auf der Netzhaut, das die Praxis der internen Trataka unterstützt.

Wenn man eine Kerze benutzt, sollte man Trataka in einem abgedunkelten Raum praktizieren, damit sich der Geist nur auf die Brillanz der Kerzenflamme konzentrieren kann. Alle Türen und Fenster müssen geschlossen sein, um sicherzustellen, dass es nicht zu Zugluft kommt. Dadurch wird die Flamme stabil, da Trataka nicht mit einer flackernden Flamme durchgeführt werden kann.

Die Vorteile von Trataka

Im mentalen Bereich verbessert die Praxis von Trataka signifikant die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Es führt den Praktizierenden auch in den Zustand von Dhyana oder Meditation. Es hilft, nervöse Störungen, Angst und Schlaflosigkeit zu lindern. Körperlich stärkt

Trataka die Augenmuskulatur und verbessert das Sehvermögen. Internes und externes Trataka soll auch helfen, bestimmte ruhende Zentren im Gehirn zu aktivieren.

Interne und externe Trataka

Trataka kann sowohl extern als auch intern sein. In der Anfangsphase wird jedoch ein externes Trataka empfohlen, da es für den untrainierten Geist einfacher ist.

Im externen Trataka wird ein Objekt vor die Augen platziert. Der Praktizierende blickt während einigen Minuten stetig auf das Objekt, ohne zu blinzeln, bis sich Tränen bilden. Der Geist ist auf das Objekt fixiert, mit absoluter und unerschütterlicher Aufmerksamkeit. Trataka braucht etwas Übung, aber mit der Zeit wird eine grosse Konzentration und mentale Kontrolle entwickelt.

Internes Trataka kann entweder direkt nach dem externen Trataka oder allgemein bei anderer Gelegenheit praktiziert werden. In der Anfangsphase wird das innere Trataka direkt nach dem äusseren Trataka geübt.

Zeitpunkte für die Praxis von Trataka

Die beste Zeit, Trataka zu praktizieren, ist normalerweise in [Brahma Muhurta](#) [«die Göttliche Stunde», nach Yoga-Tradition zwei Stunden vor Sonnenaufgang – welches auch die beste Zeit zum Aufstehen sei!] oder nachts vor dem Schlafengehen. Die Beleuchtung ist abhängig vom gewählten Objekt. Eine Kerzenflamme erfordert Dunkelheit, während ein Punkt auf Papier Helligkeit erfordert.



Die Praxis des internen und externen Trataka

Stufe 1: Vorbereitung für Trataka

Nimm eine bequeme meditative Sitzhaltung ein.

Platziere eine Kerze in Augenhöhe und Armlänge vor deine Augen. Der Abstand sollte für dein Betrachten angenehm sein und kann daher leicht variieren.

Zünde die Kerze an und schliesse deine Augen.

Halte die Augen geschlossen und konzentriere dich für einige Augenblicke auf den Atem, bis eine vollständige Entspannung erreicht ist.

Stufe 2: Externes Trataka

Öffne deine Augen weit und schaue aufmerksam auf den Kerzendocht. Fixiere mit deinen Augen die Spitze des Dochtes, ohne zu blinzeln. Versuche, die Augenmuskulatur während des Trainings bewusst zu entspannen, ohne den Fokus auf den Kerzendocht zu verlieren.

Konzentriere dich ganz auf die Kerze. Dein Verstand sollte in den Augen so fixiert sein, dass das Bewusstsein für den Rest des Körpers verloren geht. Wenn der Verstand wandert, bring ihn zurück.

Betrachte die Kerze ca. 3 Minuten lang gleichmässig, bis die Augen zu tränen beginnen oder wenn Unannehmlichkeiten auftreten. Schliesse dann sofort die Augen und führe das Interne Trataka (Stufe 3) durch.

Stufe 3: Internes Trataka

Wenn die Augen geschlossen und entspannt sind, wirst du dich des Nachbildes bewusst, das durch die Flamme entstanden ist. Das Nachbild bewegt sich in der Regel in eine Richtung. Versuche mit Ausdauer, das Bild in der Augenbrauenmitte festzuhalten. Es kann einige Zeit dauern, bis du dies erreichen kannst.

Sobald das Bild verblasst ist, öffne erneut die Augen und fixiere dich wieder auf die äussere Flamme.

Dies ist eine Runde. Trainiere bis zu fünf Runden.

Hinweis: In den nächsten Runden ist es möglich, dass sich die Farbe des Nachbildes ändert. Es können auch andere Aktivitäten erlebt werden. Beobachte diese Erfahrungen wie ein Zeuge. Stelle sicher, dass der Geist nicht wandert. Bleibe konzentriert. Achte darauf, dass die Augen nicht angespannt werden.

Internes Trataka

Stufe 1: Vorbereitung für das interne Trataka

Sitze in einer bequemen meditativen Haltung. Schliesse die Augen und konzentriere dich für einige Augenblicke auf den Atem, bis eine vollständige Entspannung erreicht ist.

Stufe 2: Internes Trataka

Bringe dein Bewusstsein in das Zentrum zwischen den Augenbrauen. Wenn dies schwierig für dich zu finden ist, lecke deinen Ringfinger ab und lege ihn auf die Mitte zwischen deinen Augenbrauen.

Versuche nun, einen leuchtenden Stern in der Augenbrauenmitte zu visualisieren. Wenn du nicht in der Lage bist, es zu visualisieren, stell es dir vor so gut es geht. Am Anfang kann es schwierig sein. Das Bild kann gelegentlich verschwinden oder flackern. Aber mit der Zeit und Übung wird der Stern klar werden. Wenn der Stern klar visualisiert werden kann, hat sich eine neue Art der Vision entwickelt.

Lasse nun den Stern in die Dunkelheit verblassen.

Ohne die Augen zu öffnen, verlagere dein Bewusstsein auf die Umgebung. Versuche, die Umgebungsgeräusche wahrzunehmen.

Öffne langsam deine Augen.

Wichtige Praxishinweise für Trataka

- Trataka sollte am Anfang nicht länger als zwanzig Minuten am Stück geübt werden. In fortgeschrittenen Phasen kann es bis zu dreissig Minuten lang geübt werden.
- Es ist auch ratsam, eine andere Form der Meditation unmittelbar nach Trataka zu praktizieren. Dies führt zu guten Ergebnissen, da der Geist bereits beruhigt ist.
- Denjenigen, die an Schlaflosigkeit leiden, wird empfohlen, Trataka 20 Minuten vor dem Schlafengehen zu üben.
- Die Brille sollte während des Trainings niemals getragen werden. Menschen mit beeinträchtigtem Sehvermögen sollten besonders vorsichtig sein, die Augen nicht zu sehr zu belasten und beim ersten Anzeichen von Augenbeschwerden aufhören.
- Sobald sich Tränen bilden, sollten die Augen geschlossen werden, bis sie wieder trocken sind. Zu Beginn sollte nur eine Runde Trataka durchgeführt werden. Wenn die Augen stärker werden, kann die Anzahl der Runden schrittweise auf fünf erhöht werden.
- Wenn Trataka an einem leuchtenden Objekt praktiziert wird – wie z.B. einer Kerzenflamme oder der Reflexion der aufgehenden Sonne – sollte es nach zwei Monaten unterbrochen werden. Starkes Licht kann einen bleibenden Eindruck auf der Netzhaut hinterlassen und Schäden verursachen.



Weiterer Artikel dazu (in deutsch): <https://wiki.yoga-vidya.de/Tratak>