

# TRATAKA

Trataka signifie « regarder de manière immobile ». Trataka est l'une des six actions de nettoyage décrites dans le Hatha Yoga Pradipika (un des traités sanskrit les plus anciens sur le hatha yoga).

Le Hatha Yoga Pradipika définit le processus comme suit :

Trataka est connue comme une technique de l'observation fixée (sans cligner) sur un petit point, jusqu'à ce que les larmes apparaissent – H.Y.P. verset 02:31

La technique peut être effectuée en utilisant une variété d'objets, tels qu'un point noir, point blanc, **une flamme de bougie**, le soleil levant, la lune, une étoile, l'eau calme et profonde d'une rivière ou d'un étang, un mandala, un yantra (forme géométrique sacrée) une fleur, une image de fleur de lotus, une image du divin, etc.

Selon H.Y.P. Verset 02:32, « Trataka élimine toutes les maladies oculaires, la fatigue et la paresse, et ferme la voie à leur apparition. La technique doit être gardée secrète. » !

## Effets de la pratique de Trataka

Trataka est utile non seulement pour guérir les yeux, mais aussi pour l'ensemble du spectre de la santé psychique et des fonctions mentales. Elle a un effet thérapeutique sur la dépression, l'insomnie, les allergies, le manque de concentration et une mauvaise mémoire.

En cas d'insomnie ou d'anxiété, pratiquer pendant 15 minutes avant le coucher.

La plus forte influence de cette pratique est sur Ajna chakra, Sahasrara chakra et le cerveau. Selon le Gheranda Samhita (autre traité sanskrit ancien sur le hatha yoga), elle développe également la capacité de clairvoyance, ou la perception des manifestations subtiles.

Une étude sur Trataka a montré que le flux libre d'écoulement des pensées pendant cette pratique peut ouvrir la voie à la libération des complexes et des souvenirs profonds.

Tous les participants de l'étude se sont libérés de leurs conditions névrotiques et ont retrouvé la stabilité mentale et la détente. Cette étude suggère que la façon de travailler l'attention au cours de Trataka stimule la capacité du cerveau à traiter l'information de manière plus efficace.

La pratique de Trataka augmente donc de manière significative la capacité d'attention ainsi que le niveau de relaxation mentale.

## Autres bénéfiques de trataka

Avec une pratique quotidienne, au bout de 2-3 mois nous pouvons noter une amélioration conséquente de la mémoire, une meilleure efficacité dans l'expression des pensées, meilleure efficacité dans toutes les actions, meilleur niveau d'énergie, une amélioration de la vue, correction de la myopie et des maladies oculaires mais surtout une contemplation de la beauté intérieure plus profonde. Trataka est une des méthodes les plus efficaces pour diminuer les fluctuations mentales et le déferlement des pensées, ce qui est essentiel pour développer la spiritualité. C'est donc un merveilleux exercice pour qui cherche l'éveil spirituel.

Cette pratique nous offre une puissante détoxification mentale et une porte vers « *dhyana* » (l'état d'absorption intérieure, la méditation) et vers « *Samadhi* » (l'Union, la Réalisation, l'Absorption dans l'absolu) qui est le but ultime de toutes les pratiques.

## La pratique de trataka avec la flamme d'une bougie

### Le regard extérieur « *bahir trataka* »

Cette étape représente la fixation du regard sur l'objet physique de trataka. Pour calmer le mental soyez toujours en conscience de votre respiration naturelle. Placez l'objet de trataka à 50-80 cm environ devant vous à la hauteur de vos yeux. Installez-vous dans une assise stable et confortable, le dos droit et ne bougez pas pendant tout le temps de la pratique. Un corps en mouvement amène l'attention au corps et détourne du trataka, restez donc immobile et détendu. Portez le regard aussi longtemps que vous le pouvez sans cligner les yeux sur le point le plus brillant de la flamme, un peu au-dessus de l'extrémité de la mèche. Détendez les yeux et le mental et focalisez toute votre attention en gardant les yeux grand ouverts et les pupilles immobiles. La flamme de la bougie produit un effet hypnotique et la concentration sera agréable. Si pendant trataka vos larmes coulent, laissez ce phénomène se produire car l'eau des larmes purifie notre vue des toxines subtiles. Si des pensées surviennent, ramenez simplement toute votre attention sur la flamme. Le meilleur moment pour la pratique est tôt le matin ou le soir.

### Combinaison du regard extérieur et intérieur

Après 3-4 minutes de concentration sur la flamme, quand les yeux commencent à se fatiguer, restez immobile et fermez les yeux. Relâchez-les tout en vous concentrant sur le point entre les sourcils (ajna chakra). Gardez l'image rémanente de la flamme présente sous vos yeux clos.

Si votre objet contraste par rapport à l'environnement autour (comme la bougie dans l'obscurité) une image mentale bien claire se dessinera dès que vous

fermez les yeux car elle s' imprime sur la rétine. Une fois que cette image s'estompe ouvrez à nouveau les yeux et revenez à « bahir trataka », concentrez-vous à nouveau sur la flamme réelle de la bougie.

### le regard intérieur « *antar trataka* »

Après avoir fait 3-4 fois les étapes précédentes fermez les yeux et concentrez vous entièrement sur l' image mentale qui reste après trataka extérieur. Avec une puissante concentration cette image vous transporte profondément à l' intérieur et fait disparaître tout le reste. Si cela n' est pas le cas restez avec le regard extérieur et alternez avec le regard intérieur car le mental a besoin d' être apaisé. Si des expériences vous viennent, essayer d' en demeurer le témoin.

### Comment ça fonctionne ?

Pendant la pratique, l' empreinte de votre objet de concentration est projetée sur la rétine et grâce au nerf optique dans le cerveau. Les circonstances de la vie quotidienne font que des milliers de diverses empreintes sont transmises au cerveau chaque seconde. Ce débit puissant envoie des messages dans le système sensoriel et par la suite dans le système moteur. Ainsi, le corps devient agité, ce qui le fatigue sans que nous ne nous en apercevions. Avec trataka les impulsions nerveuses se réduisent, ce qui permet de ne pas dépenser l' énergie inutilement mais au contraire de la diriger vers l' étude de notre intérieur. Avec la pratique de trataka on prend conscience des processus intérieurs (y compris nos émotions et nos pensées) tout en regardant un objet à l' extérieur.