

Tratak – die Meditation auf einen Punkt oder ein Objekt mit offenen Augen



Heute stelle ich eine meiner Lieblingsmeditationsübungen vor, die dabei hilft die Augen zu reinigen und tiefe Konzentration und Versenkung zu erfahren. Außerdem ist Tratak eine sehr gute Übung für Meditationsbeginner.

Das Sanskritwort त्राटक trāṭaka bedeutet schauen, sich konzentrieren und einen Punkt fixieren. Oder gar Starren. Und genau geht es in dieser Meditationübung.

Warum ich diese Meditation besonders gut finde ist, dass gerade weil man die Augen beim Meditieren offen hat und sich auf ein äußeres Objekt konzentriert, dass deshalb die Gedanken nicht so leicht abdriften. Außerdem hat Tratak eine sehr schnelle Wirksamkeit, schon nach wenigen Minuten stellt sich Gelassenheit und Ruhe ein. Das beweist, dass diese „One-Pointness Meditation“ (auf einen Punkt-gerichtet sein) uns innerlich achtsamer macht und die Gedanken fixiert und somit stillt.

Außerdem ist Tratak eine Reinigungsübung, eine sogenannte Kriya, bei der die Augen gereinigt werden. Wenn diese also tränen bei der Ausführung dieser Meditation, dann ist es vollkommen normal und sogar im Sinne dieser Übung.

Die Anleitung zu Tratak

Es geht darum einen Punkt, sei es eine Kerze, ein Bild eines Meisters oder einer Gottheit oder ein anderes Objekt deiner Wahl anzufixieren.

Setze dich aufrecht und Sorge dafür, dass du die kommenden Minuten ungestört bleibst.

Fokussiere dich nun auf das Objekt deiner Wahl, sodass alles andere keine Rolle mehr spielt.

Es kann sein, dass dieses verschwimmt oder sich verdoppelt, wenn das passiert, wähle auch dann einen Punkt aus den du anfixierst.

Wenn deine Gedanken abschweifen kehre immer wieder zu dem Punkt zurück.

Du kannst aber auch auf deine Nasenspitze schauen, oder darüber hinaus.

Manchmal kann es sein, dass sich das Objekt in der Konzentration verändert, ich sehe z.B. oft in der Flamme Symbole oder Bilder. Das ist nicht das Ziel von Tratak, aber wenn es passiert so lass auch das zu und kehre dann wieder zu dem einen Punkt zurück.

Wenn die Augen dabei Tränen und sich schließen wollen, so schließe sie und beobachte was im Inneren passiert. Erscheint vielleicht ein Abbild deines Objektes? Oder ein anderes Bild? Beobachte es mit deinen Sinnen, aber versuche es nicht zu kategorisieren oder zu verstehen.

Öffne dann wieder die Augen und beginne von vorne diesen einen Punkt anzuschauen

Schon bald versinkst du in deiner Konzentration und im Frieden. Om om om!