

منشورات اكاديمية ريكي زن الاصدار - ٩ -

The laymans Guide to Cosmic Ordering

تأمل تراتاك (Tratak)



اعداد

الجراند ماستر شريف هنزاع

The Academy of Zen Reiki

تأمل تراتاك (Tratak Meditation)

مقدمة لفهم سدهانا وتراتاك؟

من اهم التأملات التي يعول عليها ممارسي سدهانا يوغا

هو تأمل تراتاك الذي يتسم رغم بساطته بقوة كبيرة جدا .

السدهانا تعني الممارسة اليومية للسعي من اجل بلوغ الاستتارة الروحية من خلال الجهد المبذول من قبل الشخص في التأمل او الرياضات ، التمارين ، الصلوات ، وهي اما ان تكون على المستوى الفردي او انها بمشاركة مجموعة من الافراد ، تؤدي السدهانا صباحاً قبل اي عمل في العالم الخارجي ، بالاستيقاظ صباحاً وممارسة احدى التمارين التي تهدف الى تقوية الذات من الداخل والارتقاء الروحي المنشود ، فتمارين السدهانا تحافظ بشكل كبير على الجهاز العصبي .

تختار السدهانا وقت الصباح الباكر للتأمل بدل الاوقات الاخرى وتفضلها كون العالم سيكون اقل ضجيجا من باقي الساعات في النهار .

تعمل السدهانا على تطويرنا نفسياً وروحياً وبشكل عميق وجذري ، يقول المعلم بهاجان عن السدهانا انها "انها صلاة تعهد والتزام - او ابتهاال - . انها شيء ما تود القيام به ، وعليك القيام به . سادهاانا اثراء للذات ، انها ليست بشيء تقوم به من اجل ارضاء شخص ما ، او لتكسب اي احد . سادهاانا هي عملية شخصية والتي يمكنك عن طريقها اخراج افضل مالدك" (بهاجان).

ان تدفق الافكار يعتبر عملية مستمرة عندنا وهو يؤدي الى ضياع مايقارب ٨٠% من الطاقة الجهاز العصبي المركزي ، ومن خلال سدهانا تراتاك نحقق بشكل تدريجي راحة البال وتفحص الافكار غير المرغوب فيها واكتساب القدرات النفسية الايجابية .



التأمل

التأمل هو اقدم ممارسة انسانية تساعدنا على النمو الروحي والسكينة وبلوغ الحكمة وايقاف ثرثرة العقل ، ينطلق التأمل لبلوغ الراحة والاستقرار من خلال الجلوس والتركيز وايقاف صوت العقل وتحييده الى اقصى حد ممكن ، هناك في التأمل مدارس وتقنيات كثيرة منها مانحن بصدده (تراتاك) وهو تأمل التحديق على الشمعة لنحقق اقصى درجة من التركيز ونكون اكثر ادراكاً ووعياً لنشاطنا العقلي الذي يتداخل مع التأمل.

يتطلب هذا التأمل ان تكون لك جهوداً مستمرة (سدهانا) لتغير انفسنا من خلال التأمل ، يتطلب التأمل هذا ان يكون لنا هدفاً خارجياً للتحديق به وقد استخدمت الشمعة علماً انه هناك خيارات كثيرة منها او اشهرها تأمل شيكانتازا في مدرسة زن اليابانية والتي تنص على الجلوس قبال الجدار للتحديق به باعين مفتوحة.

وهناك وسيلة اخرى تستخدم تسمى (بندو تراتاك) وغيرها كالتحديق بالمرآة ، او التحديق بصورة ، الا ان تاراتاك اشتهر على انه تأمل الشمعة.

يحظى تأمل Tratak بشعبية كبيرة بسبب فكرة يتداولها الكثير ان هذا التأمل يمكننا من القدرة على التنويم المغناطيسي والتأثير على افكار وعقول الآخرين والقدرة على نقل الافكار والتحكم بها وهذا مايدفع الكثير للممارسته.



ما هو TRATAK

تأمل تراتاك من التأملات المثالية في النتائج ما ان نستمر فيها لفترة وجيزة ، يكسبنا اليقظة وزيادة الثقة بالنفس واستقرار الافكار والقدرة على التحكم بها وصياغة الصور الذهنية والقدرة على التخيل لكسب الوضوح العقلي وزيادة التركيز من خلال التقاط البصر للهب الشمعة فيزداد التركيز وتتغير الحالة الذهنية للتأمل مما يؤدي الى تغير في مجاله الطاقى (الاورا) ثم الدخول بالوعي الاعلى .

ويدعي بعض الممارسين ان هذا التأمل من التأملات المفيدة في رفع طاقة الكونداليني كونه يعمل على التركيز على نقطة العين الثالثة والتنفس مما يؤدي الى رفع طاقة البرانا من خلال التنفس من تشاكرا الجذر الى نهاية العمود الفقري بالرأس حيث نقطة العين الثالثة وهذا يعني مرور الطاقة بـ ٦ تشاكرات.



كيف يتفاعل تراتاك معنا؟

خلال التركيز على اللهب المنبعث من الشمعة تتحفز اعصاب العين لتنتقل ذلك التركيز والابصار من الاعصاب البصرية الى الدماغ الواقع في الجزء الخلفي من الدماغ ، سوف تعمل هذه الطاقة العصبية المتحسسة للضوء بالتركيز على تنشيط الغدة الصنوبرية وتشاركرا العين الثالثة في الجبهة ، الغدة الصنوبرية تتفاعل مع الضوء فيزداد نشاطها ووظيفتها حيث يتحول الضوء هنا الى طاقة كهرومغناطيسية تعمل على تغذية الجسم ككل ، اما حالة التركيز التي يفعلها المتأمل بالتحديق فيعمل على تنشيط التشاركرا السادسة عندنا (الاجنا).



هناك ثلاث مستويات لتأمل تارتاك هي:-

- (أ) تراتاك سدهانا الداخلي
- (ب) تراتاك سدهانا الاوسط
- (ج) تراتاك سدهانا الخارجي

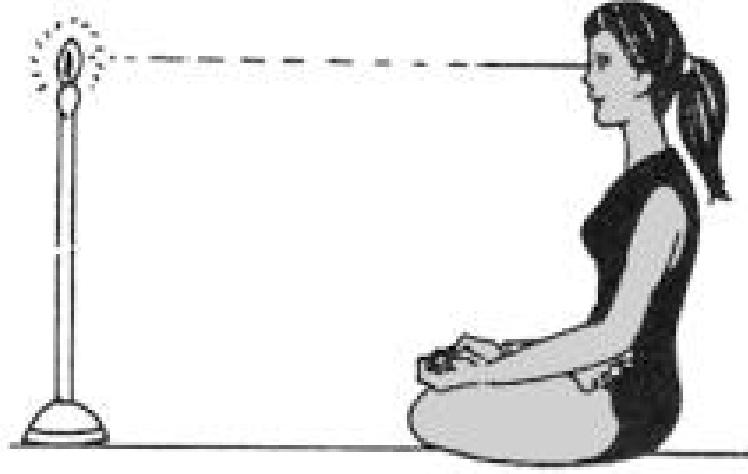
ماذا نحقق بتأمل تراتاك؟

- زيادة الادراك
- السلام الداخلي
- سهولة التلقي الروحي
- تحقيق الرغبات الطبيعية بشكل متكامل
- زيادة الوعي الذاتي والوعي العالمي
- تحقيق الحب غير المشروط
- توازن القوى الداخلية عندنا

الابداع والتصور الخلاق
القدرة على التأثير على الآخرين
تحسين البصر
تفعيل التشاكرات
يعزز قوتنا بالتركيز وتقوية الذاكرة
ترتاك يجلب الوعي من خلال الفعل البصري

كيف نؤدي تأمل تارتاك؟

- ١- اختيار مكان مناسب
- ٢- الجلوس على الارض
- ٣- انتصاب الظهر
- ٤- لاتحرك جسمك قدر المستطاع بل ابقى ثابتاً
- ٥- الصاق اللسان بسقف الحلق (بصق اللعاب المتكون وقت التأمل وعدم بلعه)
- ٦- رفع الشمعة على مسند لتكون موازية للعينين على بعد ٢٥ بوصة تقريباً
- ٧- التركيز على اللهب مع اخذ انفاس عميقة
- ٨- في حالة ادماع العيون غمضها لثوان لترطيب العيون وعادو فتحها
- ٩- اذا راودتك الافكار والخواطر لاتقاومها بل اسمح لها بالرحيل بوعي كامل
- ١٠- بعد انتهائك من التأمل اغمض عينيك وركز في مخيلتك على الصورة المنطبعة في العقل على لهب الشمعة حين تختفي صورة اللهب في مخيلتك افتح عينيك فالتأمل انتهى .
- ١١- اذا عاودت تكرار التمرين في اليوم التالي فمن الواجب ان يكون بنفس الوقت الذي عملت فيه التأمل سابقاً.



TRATAK

ملاحظة لا تجبر نفسك في التأمل والتحديق بقوة كي لا تشعر بصداع ولا تصل الى نقطة (عدم الصبر) باطالة الجلسة هدفاً بتحقيق النتائج بل دع التأمل يمر بانسيابية.

لاينصح بهذا التأمل للاطفال او لمن يشكو من حساسية العيون

تأمل وانت على معدة فارغة

تأمل بالصباح الباكر

اختيار مكان مناسب

ليكن تأملك في البداية ١٠ دقائق



The Academy of Zen Reiki

اكاديمية ريكي زن

<https://www.z-reiki.com/index.php>