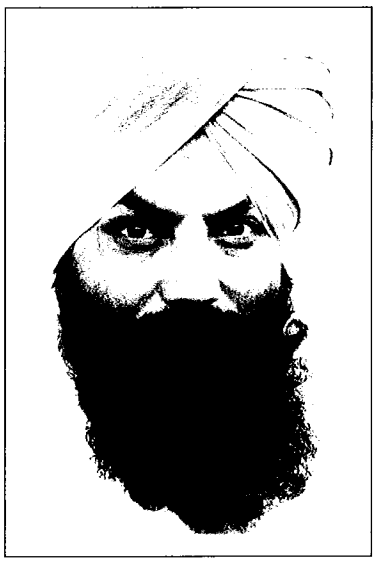
Méditation Trâtakam (Fixation du regard)

CETTE FORME DE MEDITATION, QUI DEMANDE UNE FIXATION DU REGARD, est une technique puissante pour concentrer l'énergie pranique et accroître la capacité de concentration. L'énergie pranique donne vie à l'atome, à toute matière et au mental. La technique générale de fixation du regard est appelée *Tratakam*. Les histoires à propos de cette fixation sont légions et les simples vérités sont obscurcies.

Les yeux n'agissent pas seulement comme une caméra. En fait, ils scannent constamment et interprètent les données des sens. Il y a des formes (par exemple, les *mandala*) qui stabilisent le mouvement des yeux. Quand il y a une telle organisation, les yeux restent en mouvement pour établir l'ordre. Ils ne restent pas passifs dans leur interaction avec le monde des sens. Les yeux reflètent aussi le monde interne de votre corps et vos tensions. Un iridologue peut analyser votre santé et les mémoires de vos maladies passées en regardant la structure et la coloration de l'iris. Un homme spirituel peut vous dire à quel point vous êtes ouvert et accompli à la lueur pranique qu'il y a dans vos yeux.

Trâtakam est une technique puissante pour concentrer l'énergie pranique et accroître la capacité de concentration



Comme les différentes facettes d'un objet de concentration se présentent à vous, de la même façon vous expérimentez les différentes facettes de vous-même. L'objet extérieur n'est rien qu'une porte d'entrée vers les nombreuses facettes de votre propre expérience. En fait, vous devenez ce sur quoi ou qui vous méditez.

Dans le *Tantra Blanc*, le contact « yeux dans les yeux » des partenaires est essentiel pour couronner le flot de l'énergie. Mais la pratique est si puissante que cela ne peut pas être pratiquée sans la présence du *Mahân Tantrique* qui sépare les énergies des individus. Sinon, il y a un risque que, dans le *Tâtrakan Tantrique*, le mental s'immerge tellement que l'identité de l'individu devienne confuse.

Gourou Yoga

Dans les écritures yogiques, il est dit : « Un seul regard des yeux d'un saint homme peut guérir les déséquilibres mentaux et physiques ».

Si vous identifiez une qualité nouvelle dans un objet de méditation, c'est que vous l'avez amenée en vous. C'est la raison pour laquelle les images de saints et les objets qui inspirent ont toujours été des sujets de méditation. Si vous choisissez une personne sainte et méditez pour expérimenter ses qualités d'humilité, de service, et de guérison, vous apprenez à exprimer ces qualités en vous-même. Mais il y a un niveau encore au-delà. Toutes les images n'ont pas le même effet, même si elles sont de la même personne. L'une peut montrer de la joie, une autre de la tristesse et une autre de la contemplation. La méditation sur chacune d'elles provoquera ces qualités. Il est extrêmement rare qu'un quelconque maître donne une photo montrant de la neutralité et un regard direct des yeux. C'est le seul type d'image adéquate pour *Trâtakam*.

Yogi Bhajan : « Les gens resplendiront en méditant sur cette photo de moi. Ce ne sont pas toutes les photos qui font quelque chose. Cependant, cette photo bien particulière est mystérieuse - parfois vous ne l'aimez pas - mais c'est la seule qui marche. Toutes les autres photos n'ont aucun effet. C'est la seule. Qu'y puis-je ? Certaines personnes viennent se plaindre à moi « Yogiji, vos autres photos sont plus belles ». Mais je dis, « Je ne peux rien y faire. Parfois des choses pas belles sont nécessaires aussi. »

Avec une telle photo, il est impossible de rester englué au niveau de sa personnalité. En fait, étant neutre, la photo peut-être, à la fois, impersonnelle et personnelle. Elle vous reflétera mieux qu'un miroir. Dans un miroir, vous pouvez vous tromper vous-même avec votre propre visage. Dans la photo *Gourou Yoga*, vous ne pouvez pas. Dans une telle photo, il doit aussi y avoir une lumière dans les yeux de l'enseignant. Une photo avec un regard direct, fixe et neutre peut guérir et vous mettre instantanément en contact avec votre plus haute guidance.

Nous avons de la chance d'avoir une telle photo du *Mahân Tantrique*. Si l'on médite sur elle de façon appropriée et sérieuse, les *karma* peuvent être éradiqués et la destinée individuelle peut s'épanouir.

Les enseignants sont connectés par la Chaîne d'Or à l'Infini. Le *Gourou Yoga* vous permet de remonter la Chaîne d'Or. C'est une action faite avec humilité.

Rien n'a plus de valeur que cette méditation. Il est indispensable qu'un élève ou un enseignant de *Kundalini Yoga*, comme l'a enseigné Yogi Bhajan, en fasse l'expérience. La pratique est appelée « rayonnement mental ». Elle donne au mental la capacité de se projeter dans l'Infini par le pouvoir créatif de l'imagination.

Pour les instructions sur comment pratiquer la méditation Trâtakam, et pour avoir une photo au bon format de Yogi Bhajan, ou d'autres méditations Trâtakam, voir le chapitre des Méditations sans mantra. On peut acheter une photo sur papier glacé de 18 x 24 cm auprès de Golden Temple France. *Voir le chapitre Ressources.*

COPYRIGHT YOGI BHAJAN 2003