

TRATAKA - LJUSMEDITATION



Du behöver ett tänd ljus. Ljuslågan bör vara i höjd med ögonen och på ett avstånd av ca 30 centimeter från ögonen. Bakgrunden ska vara neutral så ställ gärna ljusstaken mot en vägg.

Ta av dig glasögon eller linser. Känner du mycket obehag av att praktisera utan glasögon eller linser så behåll dem på.

- Förbered dig i några minuter genom att bli stilla i kroppen.
- Flytta uppmärksamheten till ögonen. Slappna av i och runt ögonen.
- Öppna ögonen mjukt och titta in i ljuslågan. Försök att titta utan att blinka. Skulle du blinka är det inte hela världen, men du försöker låta bli. Håll blicken stilla, stadig och avslappnad.
- Titta på ljuslågan i 1—2 minuter, eller tills ögonen känns ansträngda eller tåras. Under en period av flera veckor kan tiden utökas till 5—10 minuter.
- Slut ögonen och titta nu på avtrycket som finns på din näthinna. Håll det här avtrycket rakt framför dig så länge som möjligt, tills det bara är en liten prick som till slut också försvinner.

Avtrycket kan ändra färg och form, följ bara det som händer och håll kvar avtrycket framför de stängda ögonen. Ibland försvinner ljuslågan utåt sidorna, det beror på att du rör ögonen. Om du släpper taget om ljuslågan och slappnar av så kommer den tillbaka igen framför dig.

Skulle inte avtrycket av ljuslågan framträda är det troligtvis för att du anstränger dig för att försöka se det. Slappna av så kommer det av sig själv, om inte första gången du försöker så kanske andra eller tredje.

Alternativ

Man kan praktisera trataka på nästan vilket objekt som helst. Ett annat enkelt och bra objekt är en svart punkt på en ljus bakgrund.

Bra för

Koncentrationsförmågan ökar. Vid insomningssvårigheter är den här tekniken väldigt bra att använda sig av 10—15 minuter innan man lägger sig. Ögonen blir klara och lysande. Balanserar nervsystemet. Minnet och viljestyrkan stärks.

När den bör undvikas

Trataka ska inte utföras vid glaukom. Vid astigmatism, grå starr, irriterade ögon eller epilepsi ska man inte utföra övningen med en ljuslåga. Istället kan alternativet med en svart punkt på en ljus bakgrund användas.