



# TRATAKAM

A QUANTUM MEDITATION

Tänd ett stearinljus. Sitt avspänd med rak ryggrad. Applicera nacklås – dra in hakan en aning. Sitt så du ser ljuslågan framför dig i ögonhöjd. Fokusera genom mitten av lågan, in i och samtidigt bortom.

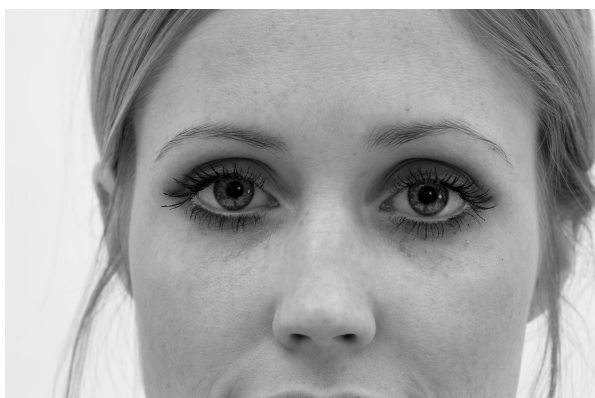
Ögonen är öppna. Kisa lite med blicken – skapa "ormögon". Sträva att titta och hålla blicken fäst vid lågan, utan att blinka, det underlättas av kisanudet. Andas långsamma, djupa meditativa andetag, in och ut genom näsan.

Mantra – valfritt. Två förslag, att tänka tyst i takt med dina andetag:

**Sat Chit Ananda** – andas in **sat**, andas ut **chit**, i vilan efter utandning: **ananda**, börja om.

**Wahe Guru** – andas in **wahe**, andas ut **guru**, vila i tystnad, börja om.

Sitt på detta sätt i 9-11 minuter, avsluta sedan meditationen



**SAT CHIT ANANDA** – *Sanning, medvetenhet, bliss.*

**WAHE GURU** – *Djupaste kunskap, visdom, insikt.*

**Tratakam** är ett sanskrit och betyder "att titta" eller "att blicka". Denna meditationsteknik innebär att stirra på en enda fokuspunkt, vanligtvis lågan av ett ljus, men du kan även välja andra föremål och symboler.

Yogiskt sägs att **Tratakam** befriar från negativa tankar och begränsningar i upplevelsen av jaget. Den syftar till att öppna dina övre chakran, skapa jämvikt och mod, stärker ögonmuskler, ge bättre syn, minne och koncentration, lindra stress, huvudvärk och migrän.

**Tratakam ska INTE göras om du har ögonproblem.**