



Con todas las tensiones que conlleva la vida actual tendemos a dispersarnos, a dispersar nuestras energías mentales de forma que nuestra mente no está concentrada.

Nuestros pensamientos vienen sin “avisar”, desconcentrándonos de la tarea que nos interesa en ese momento.

El tratak es una técnica de visualización y concentración en el Ajna chacra (centro de energía situado entre los dos ojos justo encima de la hipófisis, en la zona denominada médicamente neurohipófisis).

Esta técnica se enseña en la mayoría de los casos utilizando la llama de una vela; la razón de utilizar la llama de una vela es que se mira durante unos minutos para después visualizarla, dejando ésta una impresión postretiniana que dura unos segundos y ayuda a la persona en el proceso de visualización.

Lo que ocurre con la práctica del tratak, es que sin concentrarnos desarrollamos la capacidad de concentración.

Cuando miramos la llama de una vela dirigimos nuestra atención a la llama, después cerramos los ojos y visualizamos la llama.

Cuando se realiza la visualización adecuada, tener la certeza de que todas vuestras energías mentales están focalizadas. Porque sin visualización o simplemente mirando la llama, todavía tendréis todo tipo de pensamientos, pero cuando hay la visualización adecuada, aunque los pensamientos estén ahí, vosotros estáis separados, a parte de los pensamientos. Nos re focalizaremos más fácilmente en el punto de la imagen retiniana de la llama, lo que ayudará a la práctica de la concentración.

Cuando vienen los pensamientos, en la meditación con mantra volvéis al mantra y en la vela volvéis a la llama.

El propósito de la meditación con tratak es traer todas las energías dispersas de la mente y llevarlas a un punto focal y esto es muy práctico en la vida cotidiana.

Instrucciones

1. Nos situamos en un lugar con poca o ninguna luz.
2. Colocamos y encendemos una vela enfrente de donde nos vayamos a sentar de forma que nos quede aproximadamente a la altura de los ojos.
3. Comenzamos a mirar fijamente la llama de la vela sin pestañear hasta que nos resulte algo molesto a los ojos. En ese momento los cerramos y los mantenemos cerrados aproximadamente el mismo tiempo que los hayamos mantenido abiertos.
4. Durante todo el proceso, tanto cuando tengamos los ojos abiertos como cuando los tengamos cerrados debemos mantener la mente concentrada en la vela (cerrados en la imagen retiniana de la vela).