



Tratak

¿Cómo enfocar la mente?

Espacio Humano ofrece a sus lectores una guía para la meditación de la mano del Centro internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid. Desde una óptica práctica iremos analizando, mes a mes y paso a paso, los conceptos fundamentales de esta maravillosa experiencia, para que todos podamos incorporar la meditación y mejorar nuestra forma de aproximarnos a la Vida.

CENTRO INTERNACIONAL DE
YOGA SIVANANDA VEDANTA DE
MADRID.
www.sivananda.org/madrid

En nuestra Sección sobre la meditación del mes de Octubre (Espacio Humano N.134) os propusimos sencillos ejercicios mentales de visualización en objetos externos. En el Yoga no deben existir prisas. Hay mucho tiempo por delante para la práctica. Así vamos liberándonos de distracciones y encontrando nuestro centro mental. Por eso empezamos por los ejercicios mentales de visualización en objetos externos antes practicar ejercicios de concentración en objetos externos y posteriormente en los internos o en ideas. Seguimos estas fases, pues tenemos una tendencia natural hacia el exterior que no conviene forzar en exceso. De esta forma nos ejercitamos con visualizaciones sencillas en una flor del jardín, en un grupo de sonidos, en una fruta conocida: ¿habéis practicado?. Si no habéis podido, os aconsejamos comenzar por los ejercicios recomendados el mes pasado. Ahora continuamos con un ejercicio de concentración en el exterior, el **Tratak**, que nos acerca al silencio profundo de nuestra mente de una manera sencilla y directa.

Tratak es uno de los ejercicios purificadores del Yoga a los que llamamos *Kriyas* en sánscrito.

OBJETIVO

El objetivo de este ejercicio es observar un objeto o una parte de un objeto, con la mirada fija, sin parpadear, durante un tiempo breve, cerrando los ojos a continuación. Posteriormente visualizamos el objeto de nuestra observación con los ojos cerrados. La visualización del objeto observado se sitúa normalmente en el *ajna chakra*, centro sutil de energía vital del cuerpo astral, que se localiza en el entrecejo.

TIPOS

Podemos practicar **TRATAK** en la llama de una vela, lo más recomendable al principio, pero también en una ilustración positiva, en una imagen, en un símbolo espiritual o en tu imagen de meditación favorita.

TÉCNICA

Explicaremos la técnica de **TRATAK** con una vela, pero podemos sustituir la vela por otras imágenes siguiendo las mismas pautas.

1) Siéntate en una **postura sentada**, cómoda y con las piernas cruzadas para proporcionar una base sólida para el cuerpo. Puedes utilizar una de las posturas de meditación que describimos en

Meditación

Espacio Humano de Septiembre.

2) Mantén siempre la cabeza, la columna vertebral y el cuello estirados formando una **línea recta** pero sin tensar.

3) Siéntate sobre un **cojín**. Las personas mayores o menos flexibles pueden sentarse en una **silla cómoda** de respaldo sólido y recto y cruzar los tobillos.

4) **Relaja** el resto del cuerpo cuanto te sea posible, en particular los músculos de la cara, el cuello y los hombros.

5) **Abre el pecho** y eleva la caja del tórax para estimular la respiración abdominal. Relaja el cuerpo y la mente.

6) Coloca las **manos** sobre las rodillas en la posición "chin mudra" o en el regazo, descansando la mano derecha en la izquierda, con las palmas de la mano hacia arriba.

7) Busca una **habitación en penumbra** que no tenga corrientes de aire.

8) **Coloca una vela** que tenga una llama estable. Preferentemente una vela de unos 15 o 20 centímetros de altura con la base sólida. Estabilizan mejor la llama que las pequeñitas. Dedicar la vela sólo a esta práctica, como el resto de elementos que utilizas en la práctica de la meditación. De esta forma los objetos se cargan con la energía del silencio y no con otras.

9) La llama de la vela debe situarse a la **altura de los ojos**. Para ello colócala en el centro de tu altar, el espacio sagrado para tu práctica, de forma que no tengas que flexionar el cuello y éste permanezca alineado con la columna vertebral. Puedes utilizar un banquito cubierto por una tela de colores neutra para evitar distracciones. La llama debe estar **cerca de ti**. La distancia de tu brazo es una buena medida.

10) **Respira conscientemente** durante unos minutos. Respira despacio como si fuera la inhalación y a exhalación del aire lo más importante del momento. Respira en presente.

11) Si utilizas **gafas** retíralas si es posible (si la imagen de la vela no se distorsiona

demasiado). En caso de usar lentillas de contacto, practica *Tratak* a primera hora de la mañana antes de colocártelas.

12) **Visualiza la llama**, durante medio minuto al principio, parpadeando lo menos posible. Inicialmente puede que tu mirada se distraiga con algún objeto cercano a la vela. Por eso es mejor que la habitación esté en penumbra.

13) Concéntrate en la llama de la vela como si fuese el único objeto del Universo. No permitas que la mirada contemple algo diferente de la llama. **Abstráete de otros objetos**.

14) Deja que las lágrimas se produzcan de forma natural al mantener los ojos abiertos. **No fuerces la vista en exceso**. Céntrate en la parte más luminosa de la llama.

15) **Cierra los ojos y visualiza la llama** en el espacio situado entre las cejas durante el mismo tiempo de la visualización. Comienza con un minuto de concentración y ve aumentando gradualmente.

16) **Repite el ejercicio** tres o cuatro veces, observando la llama cada vez más en su centro, en su zona más luminosa. Aumenta gradualmente el tiempo de observación. Tu mente se abstraerá de otros objetos en poco tiempo.

15) Comienza *Tratak* observando la vela medio minuto y visualizándola con los ojos cerrados durante uno. **Aumenta gradualmente**, intentando que la visualización se prorrogue lo más posible.

UN PROCESO MENTAL NO UN EJERCICIO MUSCULAR

Tratak es un proceso mental no un ejercicio de los músculos de los ojos. No hay que forzar la vista ni cuando observamos con los ojos abiertos, ni cuando visualizamos la vela o la imagen con los ojos cerrados. Junto con la respiración consciente, reduce tus deseos y actividades, te ayuda a renunciar progresivamente en los objetos, calma la mente y te acerca a la soledad necesaria para atraer al silencio. Disciplina los sentidos, controla la ira, tu

poder de concentración se consolidará. Tenemos demasiadas causas de distracción en nuestra vida.

LA CONCENTRACIÓN, LLAVE MAESTRA HACIA EL ÉXITO

La concentración ayuda a una persona en su progreso material. Dice Swami Sivananda que quien practica la concentración, posee una visión mental muy clara. Lo que parecía turbio y oscuro, se vuelve claro y definido. Lo que era difícil, se vuelve fácil.

Trata de ser siempre alegre y pacífico. Un mero fervor emocional y momentáneo por simple curiosidad, o para obtener poderes psíquicos, no puede producir ningún resultado tangible. Mejorar la concentración es una tarea conveniente favorece la fuerza de voluntad y nos da serenidad.●

DIEZ CONSEJOS PARA MEJORAR TU CONCENTRACIÓN

- Purifica primero tu mente a través de una conducta recta.
- Sé gradual y firme en tu práctica.
- Evita cualquier tensión en el cuerpo y en la mente.
- Reduce los excesos físicos y mentales al hablar, comer o dormir.
- Observa el lado positivo de tu vida.
- Reduce tu cantidad de pensamientos.
- Finaliza tus tareas, no las dejes a medias. No saques conclusiones precipitadamente, no hagas las cosas sin orden.
- Cierra los ojos y respira conscientemente siempre que puedas.
- Piensa en un objeto de concentración de forma cómoda y continuada. No permitas que la mente vagabunde.
- Practica ejercicios de visualización y *tratak* progresivamente