

## Soportes meditación: Tratak



Tratak es un ejercicio de concentración. De hecho es un ejercicio que facilita la calma de la mente para entrar en meditación, podemos utilizarlo como ejercicio previo. La técnica es bien sencilla. Colocamos la vela a una distancia de unos 50 centímetros procurando que la llama quede aproximadamente a la altura de la cabeza para que no tengamos que inclinar el cuello creando tensión innecesariamente. Estamos unos minutos adaptándonos a la distancia y al enfoque de la mirada, por eso si parpadeamos al inicio no tiene la menor importancia. Cuando estemos un poco más centrados miramos fíjamente la llama de la vela evitando el reflejo parpebral, al poco tiempo los ojos se humedecen y escuecen, y es momento de cerrar los ojos para descansarlos. Hay que mantenerlos cerrados tanto tiempo como han estado abiertos, pero mientras no perdemos la concentración, los fosfenos que se han creado en nuestra mente por efecto de la luz de la vela se percibirán en la pantalla mental.

Lógicamente nos colocamos en un espacio en penumbra y que no haya una corriente de aire que mueve excesivamente la llama de la vela. No es un ejercicio peligroso en ningún sentido, la luz de la vela no daña, de hecho la luz del día es mucho más intensa que la llama.

Hemos de tener en cuenta la estrategia profunda del ejercicio, comprobamos que los ojos se mueve con el pensamiento, cuando recordamos, cuando imaginamos, cuando pensamos los ojos se mueven. Si en un ejercicio los podemos dejar fijos concentrados en la llama de la vela esto hace que indirectamente la mente no tenga tanta libertad de movimiento.

Otro de los objetivos tiene que ver con la gimnasia ocular ya que con el ejercicio enfocamos y trabajamos la musculatura más débil. Pero también relajamos profundamente la franja ocular cuando cerramos los ojos. La mirada se vuelve más brillante y penetrante. Evidentemente es un ejercicio que cultiva la voluntad para mantener concentrados los haces mentales.

En vez de una vela podemos concentrarnos sobre un punto negro en medio de una página o en la pared.

#### MIRADA EN LA PUESTA O SALIDA DEL SOL

Otra posibilidad es la de hacer el ejercicio a la puesta o salida del sol justo cuando mirar al sol no es peligroso, procurando evitar una exposición larga. La luna se presta igualmente para el ejercicio.

Por Julián Peragón

---