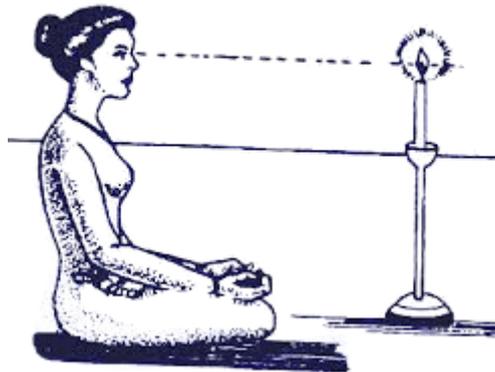


Meditación Tratak



TÉCNICA

Sentada en una habitación a oscuras, mira la llama de una vela situada a un metro de distancia a la altura de los ojos durante un minuto intentando no parpadear.

Luego, cierra los ojos y fija la mente en el punto luminoso que tienes ante ti, la imagen que la llama ha dejado en el fondo de la retina.

Observa en silencio mental cómo esa luz se mueve y cambia de color.

Inicialmente es amarilla y brillante, pero poco a poco se vuelve naranja, roja, verde, azul, hasta que finalmente desaparece al cabo de un rato.

Abre entonces los ojos de nuevo y repite el proceso.

Este ejercicio debe hacerse tres veces a cualquier hora del día, pero no antes de dormir, porque es una meditación energética que puede impedir conciliar el sueño.

Esta práctica no entraña ningún peligro para la vista, y está especialmente indicada para niños que tienen déficit de atención.

BENEFICIOS

- Mejora la capacidad de concentración
- Ayuda a enfocar la mente en asuntos concretos
- Fortalece la voluntad y aclara la mente
- Favorece la intuición