

CODIGO DE CONDUCTA

MEDITACION – 2DA. PARTE

Sección 17

Trataka (sánscrito न त्रटक Trataka , Tratak , trataka : (' Mirar o contemplar ') es la práctica de mirar a un objeto externo. Esta mirada fija es un método de meditación que consiste en concentrarse en un solo punto, como un pequeño objeto, punto negro o llama de una vela. Se utiliza en el yoga como una forma de desarrollar la concentración, el fortalecimiento de los ojos, y estimular el chakra Ajna.

El practicante fija su atención en un símbolo o yantra, como el símbolo Om, un punto negro, la imagen de una deidad, o la llama de una vela. Por recomendación de Bhagavan, utilizaremos la llama de la vela.

El punto es mirar la llama de la vela fijamente, tratando de no pestañar. La práctica continúa hasta que los ojos comienzan a agua, momento en el que se cierran, y relajado. Al principio es difícil y no vamos a poder sostener la mirada por más de 5 o 6 segundos. Observen que al mirar fijamente la vela, también ocurre con cualquier objeto, pero aquí estamos hablando de meditación en la luz, el rededor empieza a desaparecer lentamente, como si los ojos estuvieran saliéndose de foco. Ahí es donde pestañamos, porque los ojos automáticamente tienden a enfocar. A medida que practiquemos vamos a ir teniendo control sobre esto. Cuando logramos sostener la mirada sin pestañar, nos fundimos en la luz de la vela, trascendiendo la dualidad, haciéndonos uno con la luz.

La vela debe estar a tres a cuatro pies de distancia y la llama al nivel de los ojos. Nos podemos sentar en una silla o en el piso, sobre un almohadón o alfombrita (no en el piso directo), con la columna vertebral recta y firme.

Relajamos el cuello... los hombros... brazos... manos... el pecho... la mandíbula... el abdomen... los dedos... la espalda... muslos... rodillas... las pantorrillas y los pies.

Colocamos las manos con los dedos pulgar e índice unidos por sus puntas y los restantes dedos de cada mano separados, o bien, ubico la mano derecha sobre la izquierda, descansando sobre el regazo, con los dedos pulgares tocándose entre sí.

Miramos la llama prestando atención a cada pensamiento y sentimiento a medida que surge y los dejamos ir, para que la mente se absorbe completamente en la luz. Debemos trata de concentrarnos en la imagen, y mantenerla durante el mayor tiempo posible.

Dejamos descansar los ojos un par de segundos y repetimos el proceso varias veces.

Como somos capaces de poner fin a la inquietud de los ojos que buscan siempre algo, mediante la fijación de la mirada, la inquietud de la mente también se detiene. Trataka mejora la capacidad de concentración. Aumenta el poder de la memoria y traer a la mente en un estado de conciencia, atención y concentración. Este ejercicio actúa sobre los centros olfativos y ópticos, que estimula el sistema nervioso y estimula la glándula pineal.

Luego vamos a imaginar que la llama entra en nuestro cuerpo a través de los ojos. Cerramos los ojos e imaginamos nuestro ajna chackra (tercer ojo) iluminado. Desde ahí vemos como la luz baja a nuestro corazón espiritual e iluminándolo. Su resplandor se vuelve cada vez más intenso expandiéndose por todo mi cuerpo.

Imaginamos como recorre nuestro cuerpo iluminando por completo.

Permitimos que esta Luz llegue a nuestra lengua para que hable sólo la verdad, suave y dulcemente.

La Luz llega a nuestros ojos... que verán sólo lo bueno y lo bello en la Creación... y a nuestros oídos... que sólo escucharán la verdad y aquello que nos inspire.

Llevamos la luz a la cabeza, inundando cada pensamiento, sentimiento y emoción... disipando toda oscuridad.

Vemos cómo la luz envuelve a nuestros seres queridos, parientes... amigos... hombres y mujeres... conocidos y extraños... incluso a las personas con quienes tengo diferencias... a los animales, plantas y objetos... La Luz baña a cada pueblo... a cada nación... y al mundo entero y más allá de los límites de la Tierra, abarcando la Luna... el Sol... los planetas... la galaxia... el universo... expandiendo..... expandiendo a toda la Creación...

"YO soy Luz"...

Permanecemos en esta paz espiritual, sintiendo esta Luz de Amor presente en todo y en todos, porque la Luz es Dios y Dios es Luz.

[Unos minutos de silencio, finalizando con una campanita]

Nuevamente instalamos esta Luz en nuestro corazón, con la conciencia de permanecer en su cálido esplendor por siempre. En forma lenta y gradual vamos regresando al aquí y ahora, respirando y moviendo mi cuerpo con suavidad.

Agradecemos la guía y protección espiritual y recitamos un Om y 3 veces Shanti.

Que la gracia de Nuestro Amado Swami se derrame sobre todos y cada uno de nosotros, permitiendo que todos los obstáculos sean removidos para nuestro beneficio espiritual.

