



Concentración.

EL TRATAK.

Es uno de los mejores ejercicios de limpieza (kriyas), mejora la concentración y el sentido de la vista. Instrucciones para la práctica: Siéntate en una postura cómoda de meditación, con las piernas cruzadas. En una habitación en penumbra y sin corrientes coloca una vela que tenga una llama estable, a la altura de los ojos. Respira conscientemente durante unos minutos. Visualiza la llama durante un minuto sin parpadear. Deja que las lágrimas se produzcan de forma natural. No fuerces la vista en exceso. 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.

Swami Sivananda