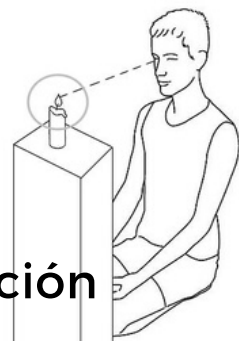


# TRATAK



## Ejercicio para aprender a enfocar y fijar la atención

En una habitación totalmente a oscuras. Me siento delante de una vela encendida. Aproximadamente a un brazo de distancia. La llama a la altura de los ojos.



1

### ACTITUD RECEPTIVA

Me siento en silencio. Con la espalda recta y posición cómoda, firme y estable. Manos juntas. Me dispongo física y mentalmente a realizar un ejercicio de meditación y atención plena. Mi actitud debe de ser receptiva. Puedo dibujar una ligera sonrisa en mi rostro.



2

### PRANAYAMAS

6 veces

Antes de empezar hago unos ejercicios de control de la respiración.

Inspiro suave y lentamente en 4 tiempos.

Aguanto el aire en 16 tiempos.

Espiro suave y lentamente en 8 tiempos.

(Se puede acortar a 2-8-4)



3

### MIRAR LA LLAMA

3-5 mits

Abro los ojos normalmente.

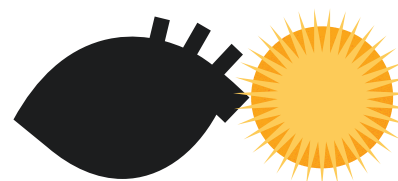
Miro la llama. Fijo mi atención en la llama y dejo pasar los pensamientos.

Procuró que la imagen de la llama no se duplique.

Mi mirada es normal y relajada.

Si parpadeo no pasa nada.

Cuando aparecen pensamientos vuelvo gentilmente mi atención a la llama.



4

### IMPRESION POST-RETINA

3-5 mits

Cierro los ojos. Suavemente sin forzar.

Pongo mi atención en el área oscura frente a mí.

Aparecerá una mancha de luz indeterminada (color, tamaño, forma...). La imagen puede moverse, o debilitarse. Si la mancha de luz se mueve espero a que se pare y se vuelva a centrar. Cuando aparecen pensamientos vuelvo gentilmente mi atención a la mancha de luz.

Si la imagen se hace muy pequeña y finalmente desaparece espero por si a caso vuelve a aparecer.

Si no es así vuelvo a abrir los ojos, mirar la llama y reiniciar el ciclo.

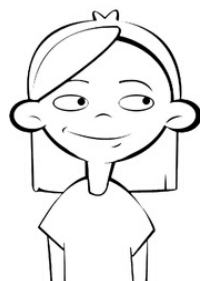


5

### PRANAYAMAS

3 veces

Al terminar hago de nuevo 3 pranayamas. (ver punto 2)



6

### ACTITUD ENFOCADA

Al terminar puedo hacer algún tipo de afirmación mental positiva que me ayude a empezar bien el día y a mantener mi enfoque. Sonrío. Me levanto lentamente, sin sobresaltos. Procuró mantener el silencio.