



MEDITACIÓN CON VELA

(TRATAK)

@elrefugiodelabruja

MEDITACIÓN CON VELA

✦ (TRATAK) ✦

Tratak es una técnica de meditación en la que te concentras en la llama de una vela para mejorar la concentración y la claridad mental. **Pasos para Meditar con una Vela:**

Preparación:

- ✦ Siéntate en una posición cómoda, preferiblemente en el suelo con las piernas cruzadas, o en una silla con los pies bien apoyados.
- ✦ Coloca una vela encendida a la altura de tus ojos, a una distancia de unos 50 cm.
- ✦ Asegúrate de que la habitación esté oscura o tenue para que la llama de la vela sea el punto de luz más visible.

Enfoque en la Llama:

- ✦ Fija tu mirada en la llama de la vela. Evita parpadear lo máximo posible.
- ✦ Mantén la concentración en la llama, observando sus detalles: su color, forma, y cómo se mueve ligeramente.

Respira Profundamente:

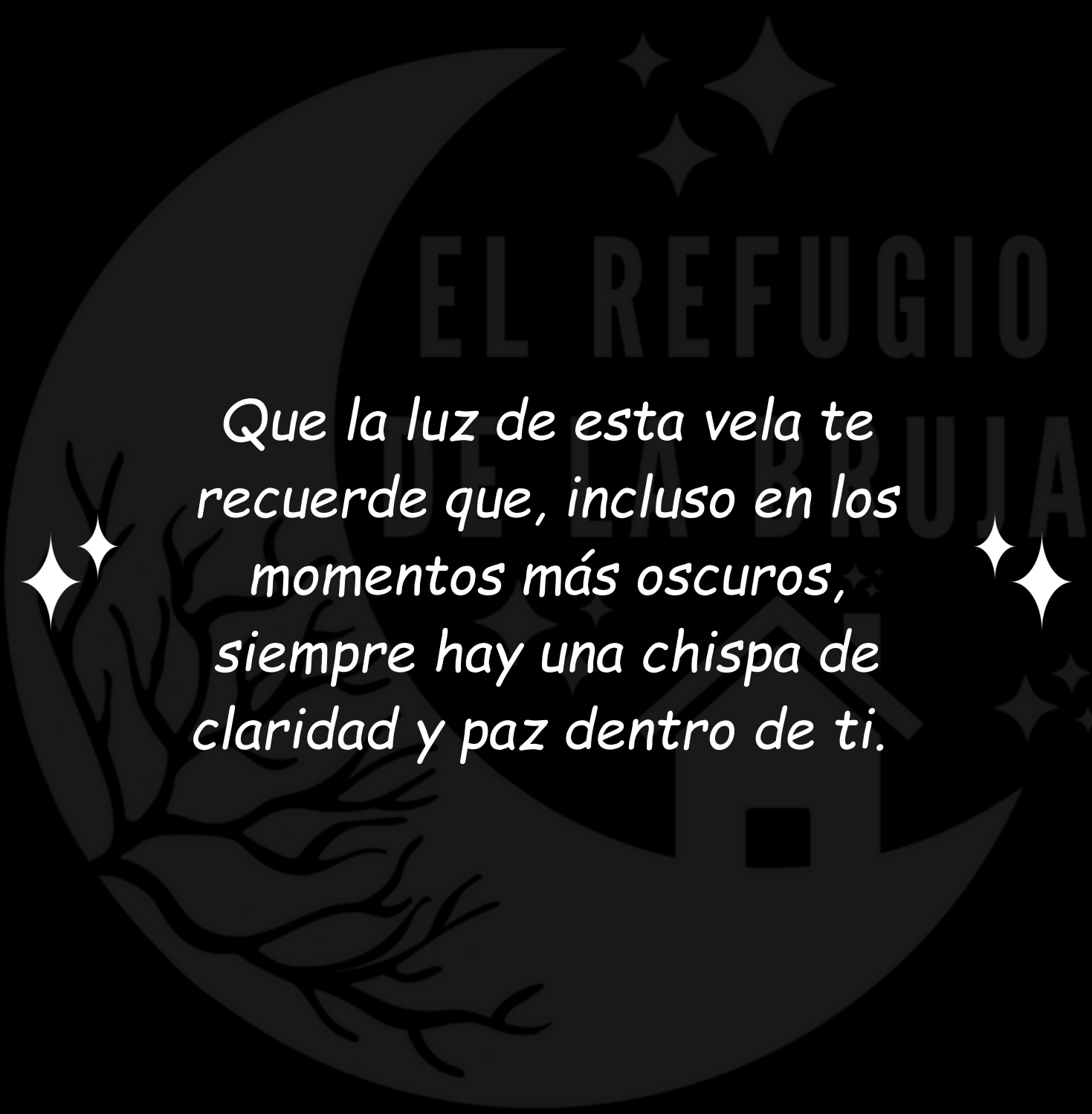
- ✦ Mientras observas la llama, respira profunda y lentamente. Inhala por la nariz, siente cómo se expande tu abdomen, y exhala suavemente por la boca.
- ✦ Si tus pensamientos comienzan a divagar, vuelve tu atención a la llama sin juzgar ni frustrarte.

Visualización Interna:

- ✦ Después de unos minutos, cierra los ojos y trata de visualizar la llama de la vela en tu mente. Este ejercicio ayuda a fortalecer la concentración y a calmar la mente.
- ✦ Mantén la imagen de la llama en tu mente el mayor tiempo posible. Si se desvanece, vuelve a abrir los ojos y enfócate nuevamente en la vela.

Cierre:

- ✦ Cuando termines, cierra los ojos suavemente y toma unos momentos para enfocarte en tu respiración.
- ✦ Apaga la vela con cuidado y vuelve a abrir los ojos lentamente, tomando conciencia del espacio a tu alrededor.



*Que la luz de esta vela te
recuerde que, incluso en los
momentos más oscuros,
siempre hay una chispa de
claridad y paz dentro de ti.*

*Espero que esta meditación haya iluminado tu camino
interior y te haya brindado calma y equilibrio...*

*Nos vemos en @elrefugiodelabruja y
elrefugiodelabruja.com*