

MEDITACIÓN TRATAKAM

Guru Yoga

En las escrituras yóguicas dice: “Incluso una mirada de los ojos de un hombre santo puede curar desequilibrios mentales y físicos”.

Si identificas una nueva cualidad en un objeto de meditación, has contactado y sacado esa cualidad en ti mismo. Por estas razones, las imágenes de los santos y los objetos de inspiración siempre han sido instrumentos de meditación. Si escoges a una persona santa y meditas para experimentar sus cualidades de humildad, servicio y sanación, tú aprendes a expresar estas cualidades en ti mismo. Pero existe un nivel más allá de esto. No todas las imágenes tienen el mismo efecto, aun si las imágenes son de la misma persona. Una imagen puede mostrar felicidad, otra tristeza y otra contemplación. La meditación en cada una provocará esas cualidades. Es extremadamente raro que un maestro dé una fotografía que muestre neutralidad y una mirada directa a los ojos. Este es el único tipo de imagen adecuada para Tratakam.

Yogi Bhajan dice: “La gente que haya meditado en esa imagen mía disfrutará estar radiante. No todas las imágenes hacen algo. Por más extraña que esa imagen en particular sea –algunas veces, no te gusta- esa es la única imagen que funciona. Todas las demás imágenes no pueden hacer nada. Esa es la única. ¿Qué es lo que debo hacer? Algunas personas se quejan conmigo: “Yogiji, tus otras imágenes son más bellas”. Pero yo digo: “No lo puedo evitar. Algunas veces, las cosas que no son hermosas también son requeridas””.

En dicha fotografía, es imposible quedarse enganchados en el nivel de la personalidad. De hecho, puesto que es neutral, la fotografía será tanto impersonal como personal. Te reflejará mejor que un espejo. En un espejo, te puedes engañar a ti mismo con tu propia cara. En la fotografía de Guru Yoga, no puedes. En esta fotografía, también debe existir una luz en los ojos del maestro. Una fotografía con la mirada directa de neutralidad puede sanar y darte la capacidad instantánea para contactar con tu propia guía superior.

Los maestros están conectados por la Cadena dora. Tú te sintonizas con un maestro, él se conecta con su maestro, quien a su vez se conecta con el suyo, y así hasta que estás conectado al Infinito. Guru Yoga te permite ascender la Cadena dorada. Es una acción hecha con humildad.

Somos afortunados de tener dicha fotografía del Majan Tántrico. Si se medita en ella apropiada y seriamente, los karmas pueden borrarse y el destino individual, expandirse.

(se adjunta imagen pero puede pedirse una impresión de esta fotografía en papel brillante tamaño carta a través de “Ancient Healing Ways”).

CÓMO HACERLO:

Coloca la fotografía, aproximadamente, de 30 a 60 cm lejos de ti. (Esta imagen de meditación se prepara mejor con un fondo en color. Aunque existen colores específicos que se pueden utilizar en determinados días de la semana, el color naranja se recomienda para su uso normal).

Pon una o dos velas enfrente de la imagen para que pueda verse claramente. El resto del cuarto debe estar oscuro.

Siéntate recto en una postura fácil meditativa, y cubre tu cabeza y tu cuerpo con una manta o un chal. Siéntate sobre una piel de borrego o una manta de lana para insular tu campo áurico.

Sintonízate con el Adi Mantra, vuélvete humilde y dile a tu mente que tu Ser superior te guiará a través del océano de la individualidad hacia la paz del Ser Cósmico. Ten el conocimiento que recibirás guía en todos los asuntos.

Abre bien los ojos y mira de manera directa a los ojos de la imagen. Sube el párpado inferior, ligeramente. Sentirás que ya no necesitas parpadear. Inmoviliza el cuerpo por completo. La respiración se tornará cada vez más ligera de modo automático. Mira la luz en los ojos de la fotografía y viaja, mentalmente, a través de la imagen hacia la fuente de esa luz.

TIEMPO: Medita de 15 minutos hasta 4 horas. Un buen período de tiempo es el de 31 minutos. Sentirás que flotas afuera del cuerpo. Diversos cambios corporales ocurrirán. Únicamente, recuerda mantener tu mirada fija en la luz guiadora de los ojos.

PARA FINALIZAR: Cierra tus ojos y visualiza ese rostro en el punto del entrecejo.

COMENTARIOS

Ninguna otra cosa tiene el valor de esta meditación. Tener una experiencia de esto es un requisito para cualquier estudiante o maestro de Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan. Esta práctica es llamada “emisión mental”. Le da a la mente la capacidad para proyectarse al Infinito a través del poder creativo de la imaginación.

Durante la meditación, la imagen puede comenzar a moverse y parecer tridimensional. Mentalmente, haz una pregunta y escucha la respuesta.

Intenta esta práctica durante 40 días en la mañana antes de la salida del sol y ve qué efecto tiene en ti. Durante este tiempo, come con ligereza y ve el día con nuevos ojos. Si quieres, el panj shabd SA TA NA MA puede cantarse mentalmente al hacer el Tratakam.



Meditación del Manual “El Maestro de la Era de Acuario”. Kundalini Research Institute.