

POSTURA DEL MEDITADOR



1.- Ojos relajados: suavizar los párpados. Pueden estar cerrados o abiertos, pero sin buscar nada, simplemente descansando en algún punto.

2.- Espalda erguida: para que circule la energía y favorezca el “estar despiertos”. Es una postura que evoca nuestra dignidad humana y cierto “florecer” de la consciencia; la fortaleza de nuestro torso que nos sostiene, y la suavidad de la parte frontal de nuestro cuerpo.

3.- Plantas de los pies: pegadas al piso (si estás sobre una silla) no hay ningún lugar al cual ir. Nos conecta con la Tierra, un sentido de enraizamiento.

6.- Boca: entreabierta, labios cerrados, mandíbula relajada, sin tensión. La lengua descansa también porque no hay nada que decir.

5.- Barbilla: ligeramente levantada, favoreciendo la espalda erguida. Nos conecta con el cielo.

4.- Manos sobre los muslos: pueden convertirse en determinado momento en objeto de atención de la meditación, pero no necesitan hacer nada. Así pues, descansan.