

Material 1

Postura de sete pontos para meditação

Baseado no material de Kathleen McDonald, *Como meditar*, Editora Pensamento, 1984.

1 Pernas

Se possível, sente-se com as pernas cruzadas na posição vajra, ou lótus completo. Nessa posição, cada pé é colocado, com a sola para cima, sobre a coxa da perna oposta. Esta posição é difícil de conseguir, mas praticando com o tempo você conseguirá. Ela proporciona o melhor suporte para o corpo e para a mente; contudo, não é essencial.

Uma posição alternativa é a posição meio lótus, na qual um pé repousa no chão sob a perna oposta e o outro pé é colocado sobre a coxa oposta.

Uma terceira alternativa é simplesmente sentar em uma posição de pernas cruzadas com ambos os pés repousando no chão sob as coxas opostas.

Sentar-se em uma almofada firme, que eleve as nádegas a uma posição mais alta do que os joelhos, ajuda a manter a coluna reta. Isso também é útil quando precisar se sentar mais tempo sem ficar com os pés e pernas dormentes ou desconfortáveis.

Se não for possível sentar-se em uma almofada no chão, você poderá usar uma banquetas baixa própria para meditação. É também perfeitamente aceitável meditar sentado em uma cadeira. O mais importante é encontrar uma posição adequada e sentir-se confortável.

2 Braços

Mantenha as mãos relaxadas e soltas sobre o colo, a mão direita repousando na palma da mão esquerda, ambas as palmas viradas para cima, os polegares tocando-se ligeiramente, formando uma gota de lágrima, ou uma chama. As suas mãos devem repousar a cerca de 5 a 6 cm abaixo do umbigo. Os ombros e os braços devem estar relaxados. Os braços devem estar ligeiramente arqueados. Deixe um pouco de espaço entre os braços e o corpo, para permitir a circulação do ar. Isso ajuda a evitar a sonolência durante a meditação.

3 Costas

As costas são muito importantes. Elas devem estar retas, relaxadas e ligeiramente apuradas, como se as vértebras fossem moedas repousando empilhadas e sem esforço. Isso ajuda a energia a fluir livremente e contribui muito para manter a mente clara e alerta durante a meditação. A posição das pernas contribui bastante para que as costas sejam mantidas retas com facilidade; quanto mais alta a almofada sob suas nádegas e mais baixo os seus joelhos, mais fácil será manter as costas retas. Experimente para ver o que funciona para você.

4 Olhos

No começo, muitas vezes é mais fácil se concentrar com os olhos totalmente fechados. Isso é perfeitamente aceitável. Ao adquirir alguma experiência com meditação, é recomendável aprender a deixar os olhos ligeiramente abertos para permitir a entrada de um pouco de luz enquanto o olhar se dirige para baixo, sem focalizar em nada específico.

Fechar os olhos completamente pode gerar tendência para a preguiça, sono, ou devaneio, que são obstáculos para meditações claras.

5 Maxilar e boca

O maxilar e a boca devem estar relaxados, com os dentes ligeiramente afastados, não cerrados, e os lábios tocando-se ligeiramente.

6 Língua

Sua língua deve repousar suavemente no céu da boca, com a ponta tocando ligeiramente as costas dos dentes superiores. Isso reduz o fluxo de saliva e a necessidade de engolir. Essas ações automáticas podem ser impedimentos para aprofundar a sua concentração porque elas podem se transformar em distrações.

7 Cabeça

Sua cabeça deve estar ligeiramente inclinada para a frente, de modo que o seu olhar se dirija naturalmente para o chão à sua frente. Se o seu queixo estiver muito alto, você poderá ter problemas com divagação e agitação mental. Se inclinar a cabeça muito à frente, isso pode trazer sonolência e torpor mental.