

## Meditación y Eneagrama



Hay que salir del sistema egótico. Para ello hay que cultivar la presencia. La vía meditativa es la vía por excelencia.

Cada tipo puede cultivar un mudra con gesto de atención y recuerdo de lo esencial a trabajar. Primero deberíamos intentar situarnos en qué pecado es el que nos corroe por dentro para entender mejor la sanación de la virtud.

Ante la meditación que es una de la herramientas básicas para dejar de ser máquina y ser persona, todos los tipos tienen evidentemente una dificultad propia de su rasgo.

Por ejemplo, El 9 tiene dificultad en concentrarse, el 6 teme dejar de pensar, el 3 se afecta y conmueve al estar en silencio, etc.

### MUDRAS

#### 1. VIRTUD TOLERANCIA

Sentado en la posición de Loto o Semi-Loto, mano izquierda sobre la rodilla izquierda, la palma de la mano hacia abajo y la mano derecha levantada a la altura del hombro, abierta con los dedos juntos.

#### 2. VIRTUD HUMILDAD

Sentado en posición de Loto o Semi- Loto, manos cruzadas sobre el pecho la mano

derecha sobre la izquierda

### 3. VIRTUD AUTENTICIDAD

Sentado en posición de Loto o Semi- Loto, manos apoyadas sobre las rodillas con las palmas hacia arriba y el dedo pulgar tocando el dedo medio.

### 4. VIRTUD ECUANIMIDAD

Sentado en posición de Loto o Semi-Loto, manos a la altura de la cintura, abiertas palmas hacia arriba.

### 5. VIRTUD DESAPEGO

Sentado en posición de Loto o Semi- Loto, manos apoyadas en las rodillas con las palmas hacia arriba.

### 6. VIRTUD CORAJE

Sentado en posición de Loto o Semi Loto, con las manos cerradas y cruzadas sobre el pecho; la derecha sobre la izquierda.

### 7. VIRTUD SOBRIEDAD

Sentado en posición de Loto o Semi-Loto, manos abiertas apoyadas en las rodillas , con las palmas de las manos hacia abajo.

### 8. VIRTUD INOCENCIA

Sentado en posición de Loto o Semi Loto , con las palmas de las manos juntas a la altura del pecho.

### 9. VIRTUD ACCIÓN ESENCIAL

Sentado en posición de Loto o Semi- Loto, mano izquierda apoyada en la rodilla, con la palma hacia abajo y la mano derecha

entre las piernas tocando ligeramente el  
suelo.

---