

---

## 1.2 Kako poteka meditacija

*V tem delu se bom dotaknila najbolj pogostega vprašanja, ki je tudi prvo ki se pojavi začetniku: Kako meditirati?*

### Ali obstaja pravilo glede drže pri meditaciji?

Obstaja ogromno navodil, kako sedeti. Nekatere drže so za začetnika zelo naporne, včasih celo boleče. Lotos, pol lotos položaj in podobno – verjamem da je nevjajenim tega položaja to kar velik izziv.

Vendar naj vam razložim naslednje:

**Za vadbo čuječnosti ne potrebujete težkih joga položajev, če jih niste vajeni.**

Čuječnost je v resnici posledica tega, kar počnemo s svojim umom in manj s telesom. Lahko rečem kar mentalni fitness.

Vadba čuječnosti se lahko dogaja v kateremkoli položaju: ko sedite, ležite, stojite ali hodite. Celó ko režete zelenjavo med pripravo kosila.

Raziščite, kateri položaj je za vsa najbolj udoben. Izberite takega, ki bo za vaše mišice najmanj obremenjujoč in ki bo spodbujal budnost, vendar sproščeno stanje duha. Vodilo pa naj bo prijaznost do sebe. Čuječnost namreč ni tekmovanje in sedenje v prisilnem položaju.

Morda boste s časoma želeli zamenjati, popraviti položaj. Tudi to je v redu. Celó najbolj izkušeni mediatorji se od časa do časa pretegnejo in zamenjajo položaj. Če se boste premaknili, poskusite to vplesti v samo prakso – počasi in z zavedanje. Seveda pa brez presojanja in krivde, da vam je v dotičnem položaju neudobno.

Navedla bom nekaj predlogov, ki jih lahko koristno uporabite pri izbiri meditacijskega položaja.

---

### Sedenje na stolu:

- Stol naj imam ravno naslonjalo
- Hrbtenica naj bo vzravnana – ni potrebe, da se na naslonjalo naslonite. Če pa imate težave s hrbtenico, si za oporo pomagajte z blazinami.
- Sedite pokončno. Drža naj bo dostojanstvena.
- Stopala pa se dotikajo tal.

### Medenica:

- Medenica je sidro. Ni pomembno v katerem položaju ste (sedite, klečite ali na tleh po turško), položaj medenice vpliva na držo celega telesa.
- Naj bo vzravnana – nekajkrat zamigajte z medenico naprej in nazaj in najdite stabilno stanje.
- Večina teže telesa bo ob vzravnani medenici ležala na sednih kosteh.

### Roki:

- Naj počivata na primerni in udobni višini. Lahko ju podprete z blazino.

### Ležanje:

Meditacija skeniranja telesa poteka v ležečem položaju. Ta je seveda primeren tudi za druge vrste vadb, sploh če je sedenje na stolu neudobno. Ima pa eno samo slabost – v tem položaju mnogi zaspijo.

- Glava naj bo podprta z ne preveč visokim vzglavnikom
- Čelo naj bo rahlo višje od brade
- Da bi preprečili obremenitev hrbtenice, si lahko pod kolena podložite valjast vzglavnik ali zvito odejo.
- Nogi sta rahlo narazen.

Torej, čuječnost lahko vadimo v kateremkoli položaju, vendar, kot vidite, vseeno veljajo določena pravila.