

Vitajte v kurze „Ako meditovať“ 😊

Tento krátky kurz obsahuje úvod do meditácie a všímavosti. Zameriavame sa v ňom skôr na praktickú časť meditácie a všímavosti ako na teóriu. Sústreďme sa hlavne na to, aby sme vybudovali pevné základy meditačnej praxe.

Deň 1

Akú polohu zaujať pri meditácii

Vitajte v prvom dni nášho kurzu meditácie. Dnes si vysvetlíme, akú polohu zaujať pri meditácii. Jedna z najčastejších otázok začínajúcich meditujúcich je ako sedieť. Akú polohu zaujať pri meditácii? Existuje vôbec správna poloha?

Meditujúcich jogínov máme možnosť vidieť napríklad vo filmoch. Zvyčajne tam sedia v nejakej komplikovanej jogovej pozícii, alebo v úplnom lotosovom sede. My si potom často na základe toho vytvárame predstavu ako vyzerá "správne meditujúci".

Dobrá správa je, že na to, aby sme praktizovali meditáciu a všímavosť, nemusíme robiť žiadne krkolonné jogové pozície. Je to skôr o tom, ako narábame s našou myslou, ako o tom, čo robíme s naším telom.

Takže pokiaľ ide o to, ako sedieť, naozaj si stačí nájsť pohodlné miesto na sedenie, môžete skúsiť sedieť s prekríženými nohami na vankúši položenom na zemi, alebo na začiatok úplne stačí aj keď si sadnete na stoličku s nohami položenými na zemi.

Čo je dôležité, je sedieť s vyrovnaným chrbtom, lebo nám to pomôže zostať bdelymi a lepšie sa sústreďiť. Jedným zo spôsobov, ako to dosiahnuť, je trochu si predĺžiť chrbticu, ale nie príliš, nechceme byť veľmi vzpriamení. Prílišné natiahnutie chrbtice spôsobuje stuhnutosť. Namiesto toho chceme byť zároveň jemne uvoľnení. Dobrý spôsob, ako si to zapamätať, je jednoducho si spomenúť na frázu

"bdelý, ale uvoľnený".

Takže predĺžime chrbticu, aby sme boli bdelí, a potom uvoľníme ramená, aby sme boli uvoľnení. Takto docielime peknú, stabilnú polohu.

Meditovať môžeme aj v ľahu. Odporúčam ale len v prípade nejakého vážneho fyzického zranenia alebo ak máte iný dôvod, ktorý vám bráni v tom, aby ste sedeli. Môže to vyzeráť jednoduchšie, ale nie je. A to preto, lebo v ľahu si oveľa ťažšie udržujeme bdelosť, ktorá je pri meditácii kľúčová.

Všímavosť môžete praktizovať naozaj v akejkoľvek polohe, či dokonca činnosti; pri sede, stoji, chôdzi alebo aj pri ležaní. Dokonca aj keď varíte alebo si umývate zuby.

Takže ak ste pripravení začať praktizovať, môžete prejsť k našej prvej audio nahrávke.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüleý

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023