

*O meditaciji ste že veliko slišali, a morda še nikdar iz prve roke, tako zelo doživeto. Z nami sta osebni izkušnji delili ženski, ki jo doživljata vsaka po svoje, pa vendar s skupnim imenovalcem – najti pot do sebe.*

*Ko te pokliče*  
**MEDITACIJA,**  
*se ODZIVI*  
*na njen klic*

PRIPRAVILA MOJCA ZEMLJAK, FOTOGRAFIJA IMAXTREE

*Aleksandra Brlan, mama treh otrok,  
strokovnjakinja za materinstvo in dojenje,*

www.srcna.si, @aleksandrabrlan in  
@srcna\_aleksandrabrlan

Morda ne vem točno, kam se podajam, vendar jasno čutim, da je meditiranje del moje poti. V polje meditiranja sem vstopila preko Iyengar joge. Z jogo si pomagam vzdrževati povezanost med telesom in umom. Telo nikoli ne laže, če že ego kdaj, in ko smo v neravnovesju, začne telo govoriti s svojo pristno govorico, ki je ni mogoče zanikati. To sem še zlasti dobro spoznala, ko sem prišla v obdobje predmenopavze. To je čas, ko menstruacija lahko poteka še povsem običajno, hormoni pa se začnejo obnašati po svoje. Zato se lahko pojavijo neprijetni telesni in duševni znaki neravnovesja, kot so spremembe telesne teže in čvrstosti mišic, vročinski oblivi, palpitanje, glavoboli, bolečine v sklepih in mišicah, tesnoba, napetost, panični napadi, velika nihanja v razpoloženju, izčrpanost, utrujenost, manjša fizična moč ... Perimenopavza ima tisoč peklenskih obrazov, mogočih znakov je ogromno. In nekaj jih je doletelo tudi mene. Prepričevala sem se, da bo minilo, da je samo utrujenost, še bolj sem se angažirala za delo. V tem času sem se profesionalno začela ukvarjati s svetovanjem na področju dojenja in materinstva, ustanovljala sem center za pomoč pri dojenju. Srčna, se intenzivno izobraževala in bila prepričana, da me bodo delo in izobraževanja napolnili z energijo. A telo in duša sta mi dajala povsem drugačna sporočila. Doživljala sem tesnobe, panike, omotice, tahikardijo in izčrpanost. To je bil zame velik šok, ker sem bila pred tem zelo dejavna in ustvarjalna ter telesno in duševno krepka. Preden sem vse znake povezala s svojim ženskim ciklom in hormonskimi spremembami, je trajalo nekaj časa in v tem času sem se dotaknila dna svojega počutja, sploh ker mi osebni zdravnik ni znal pojasniti nobenega od znakov. Moje telo je namreč z medicinskega vidika popolnoma zdravo. Počutje pa je bilo obupno. Zato sem začela raziskovati in našla sem svojo pot. Ko nisem zmogla niti na sprehod več, sem si rekla: zdaj pa gremo, Sandra, akcija. Zdaj pa moraš rešiti svoje srce, um in telo! Eden od prvih korakov k izboljšanju počutja je bila joga. Izvajala sem točno določene asane, da sem telesu in duši dala informacijo, da mi je mar. Ko sem bila bolj stabilna, sem vključila še druge vaje. Pomagala pa sem si tudi z drugimi naravnimi načini vzpostavljanja notranje moči in ravnovesja ter tako razvila svojo pot samozdravljenja. Z vsemi temi postopki sem si dovajala veliko ljubezni in sprejemanja, da sem si povrnila moč, stabilnost, zaupanje vase in mir. Moja prva meditacija v klasičnem smislu je bila meditacija ljubeče prijaznosti, ki izvira iz štirih popolnih vrlin oziroma stanj, ki jih je učil Buda. Svojevrstno različico te meditacije sem se naučila od Tine Košir, a sem jo potem sama nekoliko preoblikovala, da je še bolj točno in z ljubeznijo nagovorila moje izzive. Mojstri meditacije pravijo, da itak meditiramo vsak dan, vsak trenutek, ko se zaveda-

**»IN POT JE VEDNO  
PRAVA, KER HODIŠ  
LAHKO SAMO  
PO ENI; TOREJ,  
KO STOPIŠ NA  
IZBRANO POT,  
SI ŽE STOPIŠ NA  
PRAVO POT ZA TO  
SVOJE ŽIVLJENJE.«**

mo česarkoli. Bistvo meditacije je namreč zavedanje, pravi Yongey Mingyur Rinpoche, eden od številnih učiteljev meditiranja. Tudi ko mislimo, da se ničesar ne zavedamo, se zavedamo tega, in to je že meditiranje. V Iyengar jogi se meditiranja učiš postopoma. Najprej je treba vzpostaviti telesno stabilnost, da lahko začneš vaditi pranajamo, in šele potem meditiranje. V sodobnem svetu pa z besedo meditacija opisujemo raznorazne prakse, ki jih uporabljamo za različne namene, zato je njen pomen težje enotno opredeliti. A vsak izbere tisto, kar mu je namenjeno. Nekateri ne potrebujejo večletne vadbe asan, da doživijo razsvetljenje, drugi potrebujejo samo hitro dozo za boljše počutje, tretji trenirajo postopoma ... Vse to je v redu. Sama sem na poti učenja meditacije spoznala, da ni najboljših izbir, ni najboljšega tečaja, ni najboljšega guruj. Sta samo ti in tvoja pot. In pot je vedno prava, ker hodiš lahko samo po eni, torej, ko stopiš na izbrano pot, si že stopil na pravo pot za to svoje življenje. Tako prideš tudi do svojega guruj ali pa najdeš pravega inštruktorja, pravi tečaj zase.

Pred kratkim sem naletela na zanimiv meditativni izziv, in sicer smo dva tedna vsak dan spoznali novo mantra za meditiranje. Zame je bila ta delavnica kar zahtevna, saj sem za večino manter slišala prvič pa še prevajati sem jih morala v slovenščino – treba je bilo najti ustrezne besede, ustrezen zven in pomen. V določene sem se lahko takoj poglobila, medtem ko sem za druge potrebovala več časa. Bilo je intenzivno, a zelo poučno! Potem sem razmišljala, kaj naj z vsem tem novim znanjem ... Ali naj odslej vsak dan meditiram? Si bom naložila to pričakovanje, to breme? Ne. Zdaj prepuščam naravnemu toku občutkov, da mi pokaže, kako vse to znanje sprejeti in obdelati. Iyengar v svoji knjigi *Light on Yoga* piše, da je joga metoda, s katero umirimo um, da se lahko energija usmeri v konstruktivne kanale. In meditacija je ena od sestavnih delov joge. Z asanami in pranajamo telo in um pripravimo na meditiranje. Ko z meditiranjem umirimo in utišamo (ne pa tudi zanikamo!) um, se v telesu aktivirajo energetski centri, da bi se vzbudila prvinska energija, kundalini, ki – če jo znamo sprejeti in živeti – prinese duhovno prebujenje. Ampak pot do tja je najprej pot do norca, saj so lahko senzacije ob vzbujeni kundalini energiji zelo nenavadne, nadzemeljske in tudi neprijetne. Vprašati se moraš, zakaj in s kakšnim namenom to počneš, kaj želiš z meditacijo doseči. Sama sem na tej poti doživela globok in iskren stik s sabo, a sem hkrati tudi zaznala, da želim biti v tej fazi življenja predvsem zdrava, močna, prožna in mirna tu in zdaj in da morda še nisem pripravljena na kundalini. In to spoznanje je dobro. To je moja dobra pot. Svojo srečo za to življenje sem namreč že izbrala: družina in prijateljstvo. Tega daru ljubezni ne želim in nočem zanikati. Joga in meditiranje pa mi bosta pomagala ohranjati stik s sabo, z božanskim v meni, ker tudi to je ljubezen, je hrana, je pristan, ki ga potrebujem, da sem mati, partnerka, prijateljica, jaz.