

Ajahn Kalyāno-nak az Amaravati Kolostor kiadásában megjelent alábbi kis írása az ülésről szól. Ajahn Kalyāno 1961-ben született Angliában, és 17 éves kora óta gyakorló buddhista. Világi hívőként gyakorlása részeként több mint 20 évet dolgozott kórházakban, ahol klinikai pszichológusként, gyógytornászként és T'ai Chi tanárként fő területei a neurológiai rehabilitáció és a tanulási fogyatékoságok voltak. Mindig különös érdeklődéssel fordult a test és az elme kapcsolatának megismerése felé. Ajahn Kalyāno-t 1995-ben a Chithurst Kolostorban avatták szerzetessé.



## Az Ülés Művészete

Ajahn Kalyāno

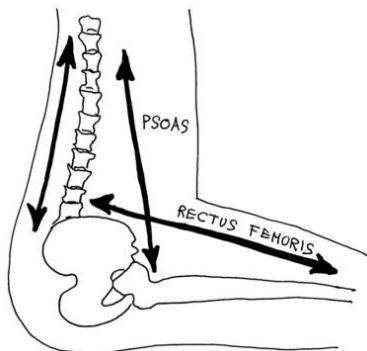
Az ülőmeditációt évek óta a gyógytornász szemével is nézem, és sok embernek segítettém már, hogy megoldjuk az ülésel kapcsolatos problémáikat. Érdekes tudnunk, hogy a hátradőlés és támaszkodás nélküli ülésnek sokkal több fizikai előnye van mint hátránya, és hogy ennek a képességnek az elsajátítása segíti a testtudatosság kifejlesztését, ami sokak számára a legfontosabb eszköz a vándorló elme megállításához.

Az ülésel kapcsolatos minden probléma amivel találkoztam, megelőzhető egyszerű gyakorlatokkal és néhány dologra való odafigyeléssel.

## Helyes testtartás

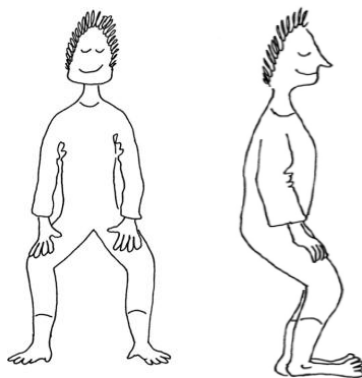
A helyes testtartást alulról kezdjük felépíteni. Ha helyesen alapozzuk meg az ülésünket, akkor jobban tudjuk tartani a hátunkat és a nyakunkat is. Használhatunk egy párnát arra, hogy azzal mint egy ékkel előredöntsük a medencecsontunkat, és így egy előrehajló ívet hozzunk létre a gerinc alsó részén.

A helyes testtartás, ami nem erőlteti a hátunkat, ez után nagyrészt azon múlik, hogy megtanuljuk a hátunkat tartani előlről és hátulról is. Erős izmaink vannak, amikkel előlről támasztva tudjuk a hátunkat egyenesen tartani: a hasizom, a nagy horpaszizom és az egyenes combizom.

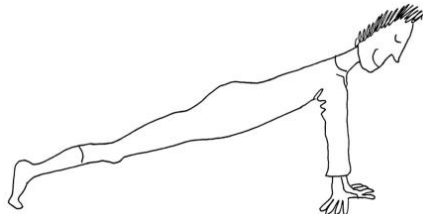


## Gyakorlatok

Ennek a két testtartásnak gyakorlása segíthet minket abban, hogy helyesen tudjunk ülni:



a) T'ai Chi állás – álljunk behajlított térdekkel, szétvett lábakkal. Tartsuk ki az állást amíg bírjuk, és fejlesszük ki, hogy legalább két percig tudjunk így állni.



b) „palló” tartás a horpaszizmok erősítésére – tartsuk a testünket fekvőtámaszban egyenesen amíg bírjuk, és fejlesszük ki, hogy legalább egy percig tudjuk így tartani magunkat.

Idővel érezni fogjuk, hogy egy kicsit hátra tudunk dőlni ülés közben, hogy kihasználjuk az így megerősödött izmaink segítségét.

## Fájdalom

A térdben jelentkező fájdalmakat egyszerű nyújtásokkal tudjuk megelőzni.

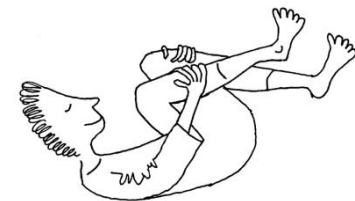
Példaként egy nyújtógyakorlat: feküdjünk le, és tegyük egyik lábunkat keresztbe a másikra:



majd emeljük fel az alul lévő térdünket



és hátra gördülve húzzuk lassan a mellünk felé, hogy a felül lévő lábunk oldalán érezzük a feszültséget a fenekünk tájékán.



Ha meditáció közben fél-lótusz pózban szoktunk ülni, akkor jó, ha rendszeresen változtatjuk, hogy melyik lábat helyezzük felülre.

Ahhoz, hogy magabiztosan gyakorolhassunk tovább amikor megtapasztaljuk a test határait, fontos tudnunk, hogy melyik fájdalom utal olyasmire, amiből sérülés származhat, és melyik fájdalom nem utal sérülésre. Problémákra utalhatnak az éles fájdalmak, és minden olyan fájdalom, ami nem múlik el azonnal, amikor testtartást váltunk. Sokáig tartó mozdulatlan ülés során tapasztalhatunk tompa fájdalmat, ezt azonban csökkenteni tudjuk azzal, hogy amennyire lehet, egyenesen tartjuk testünket.