



# SITTING MEDITATION



忍



# **MEDITASI DUDUK**

**PERLENGKAPAN**

**JENIS-JENIS MEDITASI**

**POSTUR TUBUH**

**POSTUR DUDUK**

**KETERAMPILAN PRAKTIKAL**

# PERLENGKAPAN

## 1. **Matras persegi**, fungsi :

- Melindungi kaki dari kerasnya lantai
- Menjaga agar kelembaban dari lantai.

## 2. **Bantal duduk**

- Meningkatkan bagian bokong, sehingga pinggang tegak tanpa tenaga ekstra
- Sirkulasi energi lancar, tubuh lebih relaks
- Tulang ekor tidak tertekan dan cedera jika duduk dalam jangka waktu lama dan rutin.

## 2. **Pakaian yang nyaman**

- ### 3. **Celana yang nyaman** (Tidak disarankan pakai celana di atas lutut)

## JENIS-JENIS MEDITASI

Meditasi Formal



1. Meditasi Jalan/ 行
2. Meditasi Duduk/ 坐
3. Meditasi Berdiri/ 住
4. Meditasi Berbaring/ 卧

Meditasi Informal



1. Meditasi Gerak
2. Meditasi Makan
3. Meditasi Gosok Gigi
4. Meditasi Kerja, dll

## POSTUR TUBUH

### **Tubuh Bagian Atas:**

- \*Kepala
- \*Bagian Wajah
- \*Leher
- \*Bahu

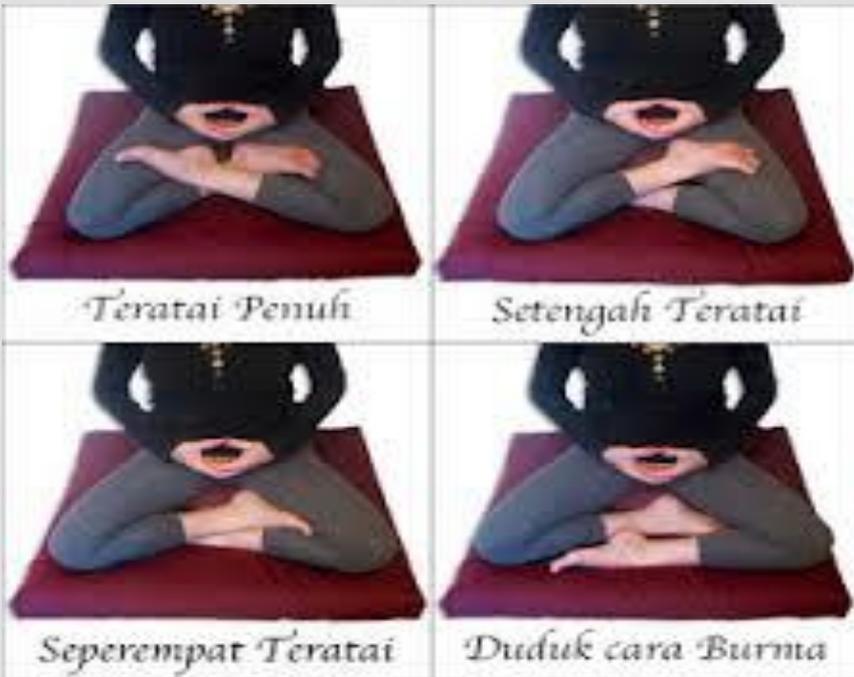
### **Tubuh Bagian Tengah:**

- \*Tangan
- \*Dada
- \*Punggung
- \*Pinggang

### **Tubuh Bagian Bawah:**

- \*Kaki
- \*Lutut

## POSTUR DUDUK



## KETERAMPILAN PRAKTIKAL

### **Panduan singkat bagaimana membimbing meditasi duduk yang dipandu.**

#### **1. (*Bel Master akan mengundang ½ genta*)**

Sahabat terkasih, pagi ini (malam ini) kita akan memulai meditasi duduk dengan dipandu, ini akan membantu kita untuk konsentrasi pada pikiran kita, ketika kita bernapas masuk dan bernapas keluar.

#### **2. (*Bel Master kemudian akan secara singkat meringkas isi dari meditasi yang dipandu*)**

- Di meditasi yang dipandu ini, kita akan bisa mengalami sendiri bagaimana bernapas berkesadaran ini membantu kita merelaksakan tubuh dan pikiran.
- Kita bisa mengalami bahwa kegembiraan dan kedamaian akan hadir ketika tubuh dan pikiran kita bersatu padu/ manunggal
- Hidup hanya tersedia di saat ini, kita hanya perlu kembali ke momen saat ini untuk menyentuh keajaiban dalam diri kita dan lingkungan sekitar.

### **3. (Bel Master akan menjelaskan apa yang akan sahabat dengar)**

- Nanti ada dua kalimat yang dibaca, ketika kita praktik. Kalimat pertama akan menemani napas masuk dan kalimat kedua akan menemani napas keluar kita. Kemudian ada 2 kata kunci yang akan diulang untuk membantu kita mengingat apa yang kita praktikkan.
- Sekedar dengarkan kalimatnya, dan dengan lembut, tenang berlatih apa yang memandu kita untuk melakukannya. Jangan berusaha terlalu keras. Terima saja bimbingan yang ditawarkan dalam meditasi.

### **4. (Kemudian Bel master akan mengundang sahabat untuk duduk dengan nyaman)**

- Pilihlah postur duduk yang nyaman dan relaks.
- Bagi yang memakai kacamata, bisa dilepas.
- Jika Anda duduk di kursi, iijinkan kaki anda menyentuh ke lantai. Jika Anda duduk di matras, iijinkan ke dua lutut anda istirahat, menyentuh di atas matras.
- Tegakkan bagian punggung tapi relaks dengan tidak bersandar pada apapun.

- Kedua telapak tangan bisa saling bertindihan satu sama lain, kedua ibu jari bisa saling bersentuhan membentuk sebuah lingkaran kecil, dan letakkan di atas pangkuan kaki.
- Bahu relaks, Kepala tegak, hadirkan seulas senyuman kecil di wajah sehingga otot-otot wajah menjadi relaks
- Pandangan mata bisa diarahkan ke bawah, atau biarkan terpenjam
- Jika selama meditasi duduk, kaki anda kesakitan, kesemutan, anda bisa secara lembut menyesuaikan kaki dan postur anda dengan sadar penuh.

#### **5. (Kemudian Bel master akan mengatakan)**

- Kita akan mulai dengan mendengarkan 3 bunyi lonceng (atau mendengarkan gatha meditasi pagi/ malam, silakan mengulangi “Namo Sakyamunaye Buddhaya” sebanyak 3 kali setelah setiap selesai 1 frase untuk mengumpulkan energi kesadaran)
- Bawa perhatian pada napas masuk dan napas keluar di bawah lubang hidung, atau kembang kempisnya bagian abdomen atau naik turunnya dada.

### **Gatha meditasi duduk pagi (versi maret 2019)**

Dharma(G)-kaya(G) bersinar kala(G) fajar menyingsing(GGGggg)  
Tubuh ini he-ning-(G), batin ini(G) menjadi da-mai-(G)  
Senyum simpul(G) terlahir(G) di bibir kami.(GGGggg)  
Ini hari baru(G), kami bertekad hi-dup(G) berkesadaran.(G)  
Agar mentari pengertian(G), bisa terbit (G), menyinari(G) seluruh penjuru.(GGGggg)  
Wahai Sanggaha mulia-, curahkan perhatian pada meditasi.  
Namo Shakyamunaye Buddhaya (GENTA)  
Namo Shakyamunaye Buddhaya (GENTA 2x)  
Namo Shakyamunaye Buddhaya (GENTA)

### **Gatha meditasi duduk malam (versi maret 2015)**

Dengan postur (G), tegak dan solid (G), kita duduk (G) di bawah pohon Bodhi (GGGggg)  
Tubuh, ucapan dan batin kita (G) bersatu di dalam hening (G)  
Tiada lagi pikiran yang benar dan salah (GGGggg)  
Tubuh dan batin kita berdiam di dalam sadar penuh yang sempurna (G)  
Ditemukan kembali (G) hakikat sejati kita (G)  
Terseberangi dari pulau ilusi (GGGggg)  
Wahai Sanggaha mulia-, curahkan perhatianmu ke dalam meditasi  
Namo Shakyamunaye Buddhaya (GENTA)  
Namo Shakyamunaye Buddhaya (GENTA 2x)  
Namo Shakyamunaye Buddhaya (GENTA)

## 6. (Bel master akan mulai memandu meditasi duduk)

### Opsi 1

- 1 Genta 1/2 (Wake-up Sound) Tubuh  
Bernapas masuk, saya sadar sedang bernapas masuk,  
Bernapas keluar, saya sadar sedang bernapas keluar,  
Napas masuk, napas keluar (Bel 1x)  
*(Bel master akan memberi jeda sekitar 10-15 Napas masuk-keluar untuk setiap kalimat yang dibacakan atau sekitar 2 menit)*
- 2 Genta 1/2 (Wake-up Sound) Tubuh  
Bernapas masuk, saya mengikuti napas masuk dari awal hingga akhir,  
Bernapas keluar, saya mengikuti napas keluar dari awal hingga akhir,  
Ikutin napas masuk, ikutin napas keluar (Bel 1x)  
*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*
- 3 Genta 1/2 (Wake-up Sound) Tubuh  
Bernapas masuk, saya menyadari tubuhku yang sedang duduk di sini,  
Bernapas keluar, saya merelaks seluruh tubuh,  
Sadari tubuh, Relaksan tubuh (Bel 1x)  
*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

- |   |   |          |
|---|---|----------|
| 5 | Genta 1/2 (Wake-up Sound)<br>Bernapas masuk, saya merasa tenang,<br>Bernapas keluar, saya merasa damai<br>Tenang, Damai (Bel 1x)<br><i>(10-15 kali Napas masuk-keluar)</i>  | Perasaan |
| 6 | Genta 1/2 (Wake-up Sound)<br>Bernapas masuk, saya merasa gembira,<br>Bernapas keluar, saya merasa bahagia<br>Gembira, Bahagia (Bel 1x)<br><i>(10-15 kali Napas masuk-keluar)</i>  | Perasaan |
| 7 | Genta 1/2 (Wake-up Sound)<br>Bernapas masuk, saya sadar pikiran mengembara datang<br>Bernapas keluar, saya sadar pikiran mengembara pergi<br>Pikiran mengembara datang, pikiran mengembara pergi (Bel 1x)<br><i>(10-15 kali Napas masuk-keluar)</i> | Batin    |

- |   |  |          |
|---|--|----------|
| 8 | Genta 1/2 (Wake-up Sound)<br>Bernapas masuk, saya menyadari suara di lingkungan sekitar<br>Bernapas keluar, saya tersenyum<br>Menyadari lingkungan sekitar, Tersenyum (Bel 1x)<br><i>(10-15 kali Napas masuk-keluar)</i>             | Fenomena |
| 9 | Genta 1/2 (Wake-up Sound)<br>Bernapas masuk, saya berdiam di momen kekinian<br>Bernapas keluar, saya sadar ini adalah momen yang menakjubkan<br>Momen saat ini, Momen menakjubkan (Bel 1x)<br><i>(10-15 kali Napas masuk-keluar)</i> | Fenomena |

## Opsi 2

### 1 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya sadar sedang bernapas masuk,  
Bernapas keluar, saya sadar sedang bernapas keluar,  
Napas masuk, napas keluar (Bel 1x)

*(Bel master akan memberi jeda sekitar 10-15 Napas masuk-keluar untuk setiap kalimat yang dibacakan atau sekitar 2 menit)*

### 2 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, Napasku menjadi dalam  
Bernapas keluar, Napasku menjadi perlahan,  
Dalam, Perlahan(Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

### 3 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya sadari tubuh,  
Bernapas keluar, saya merelakskan tubuh,  
Sadari tubuh, Relaskan tubuh (Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

### 4 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya lepaskan semua beban di tubuh dan pikiran,  
Bernapas keluar, saya tersenyum,  
Melepaskan beban, Tersenyum (Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

5 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya merasa tenang,

Bernapas keluar, saya merasa damai

Tenang, Damai (Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

6 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya merasa gembira,

Bernapas keluar, saya merasa bahagia

Gembira, Bahagia (Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

7 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya berdiam di momen kekinian

Bernapas keluar, saya sadar ini adalah momen yang menakjubkan

Momen saat ini, Momen menakjubkan (Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

8 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya sadar sedang bernapas masuk,

Bernapas keluar, saya sadar sedang bernapas keluar,

Napas masuk, napas keluar (Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

### Opsi 3

1 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya sadar sedang bernapas masuk,  
Bernapas keluar, saya sadar sedang bernapas keluar,  
Napas masuk, napas keluar (Bel 1x)

*(Bel master akan memberi jeda sekitar 10-15 Napas masuk-keluar untuk setiap kalimat yang dibacakan atau sekitar 2 menit)*

2 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, Napasku menjadi panjang  
Bernapas keluar, Napasku menjadi perlahan,  
Panjang, Perlahan(Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

3 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya sadari keseluruhan tubuh yang sedang duduk di sini,  
Bernapas keluar, saya merelaksakan tubuh,  
Sadari tubuh, Relaskan tubuh (Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

4 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya menenangkan tubuhku,  
Bernapas keluar, saya memberi perhatian dan cinta kasih kepada tubuh,  
Menenangkan tubuh, Beri perhatian ke tubuh (Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

5 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya merasa suka cita dalam diriku,

Bernapas keluar, saya merasa damai

Sukacita, Damai (Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

6 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya tersenyum,

Bernapas keluar, saya meletakkan semua beban

Tersenyum, Lepaskan semua beban(Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

7 Genta 1/2 (Wake-up Sound)

Bernapas masuk, saya menyadari posturku yang stabil

Bernapas keluar, saya menyentuh elemen-elemen kestabilan di dalam diriku

Postur stabil, Menyentuh elemen kestabilan (Bel 1x)

*(10-15 kali Napas masuk-keluar)*

7. (Di akhir dari sesi meditasi duduk, Bel Master akan mengundang 1/2 genta dan lalu mengundang 2 bel untuk mengakhiri sesi meditasi duduk)
8. (Bel master memberitahukan ke sahabat yang berlatih untuk melakukan relaksasi sendiri.)

