

## LANGKAH 1: Postur Tubuh Benar

"Cek 6 titik sentuhan untuk memastikan postur tubuh sudah benar atau belum"

**Dua titik rahang bawah** →

- Kepala tegak
- Air liur telan

**Dua titik pantat** →

- Perut kempis <sup>1 (lihat catatan kaki)</sup>
- Dada busung <sup>2</sup>

**Dua titik telapak kaki** →

- Betis
- Paha rata <sup>3a</sup>



## LANGKAH 2: Tiga Cara Cittānupassanā

"Menghentikan proses berlangsungnya hambatan mental"

**Cara 1:**

- Perut kempis
- Dada busung
- Duduk-Duduk-Duduk <sup>3b</sup>

**Cara 2:**

- Perut kempis
- Dada busung
- Tahan napas
- Fokus ubun-ubun
- Duduk-Duduk-Duduk <sup>3b</sup>

**Cara 3:**

- Perut kempis
- Dada busung
- Tahan napas,
- Fokus ubun-ubun
- TANCAP
- Tulang ekor
- Duduk <sup>3c</sup>
- Titik pantat kanan-kiri <sup>3d</sup>

## LATIHAN DASAR MEDITASI

Langkah 1,2,3 ini adalah tugas seorang yogi yang harus dilakukan sejak awal bermeditasi. Bagi pemula sebaiknya menggunakan pedoman ini sesuai dengan urutan terlebih dahulu hingga mahir. <<< HAFAL HANYA KATA-KATA YANG BERWARNA HITAM SAJA. Langkah 1 dilakukan berurutan sebanyak 10x. Sedangkan Langkah 2 dan 3 diselesaikan per-bagian sebanyak 10x terlebih dahulu sebelum berpindah ke bagian berikutnya. Contoh: Cara 1 lakukan 10x, baru ke Cara 2 10x, dst. Jika di saat melakukan salah satu langkah ini MUNCUL HAMBATAN FISIK, maka atasi segera dengan VEDANĀNUPASSANĀ. Jika MUNCUL HAMBATAN MENTAL, maka gunakan CITTĀNUPASSANĀ kembali. Jika sudah selesai tidak muncul hambatan apapun, maka segera kembali dari Langkah 1. KESADARAN SELALU AKTIF!

### CATATAN KAKI (KETERANGAN TAMBAHAN)

1 Badan ditegakkan.

2 Kedua bahu ditarik ke belakang.

Khusus meditasi berdiri harus dirubah menjadi:

3a Paha tegak

3b Berdiri-Berdiri-Berdiri

3c Berdiri

3d Rahang bawah kanan-kiri

Titik pantat kanan-kiri

Telapak kaki kanan-kiri

3e Berdiri

Rahang bawah kanan - Rahang bawah kiri

Titik pantat kanan - Titik pantat kiri

Telapak kaki kanan - Telapak kaki kiri

4 Maju-Mundur bukan digerakkan. Tetapi kesadaran mengalir maju sampai ujung jari tangan / kaki, lalu mundur dari sisi lainnya hingga ke bagian awal.

## LANGKAH 3: Tahapan Aktif Jasmani

"Menyadari tiap-tiap bagian tubuh untuk mengarahkan unsur angin sehingga dapat mendeteksi masalah fisik"

### Tahapan Aktif 1:

- Ubun-ubun
- TANCAP
- Tulang ekor



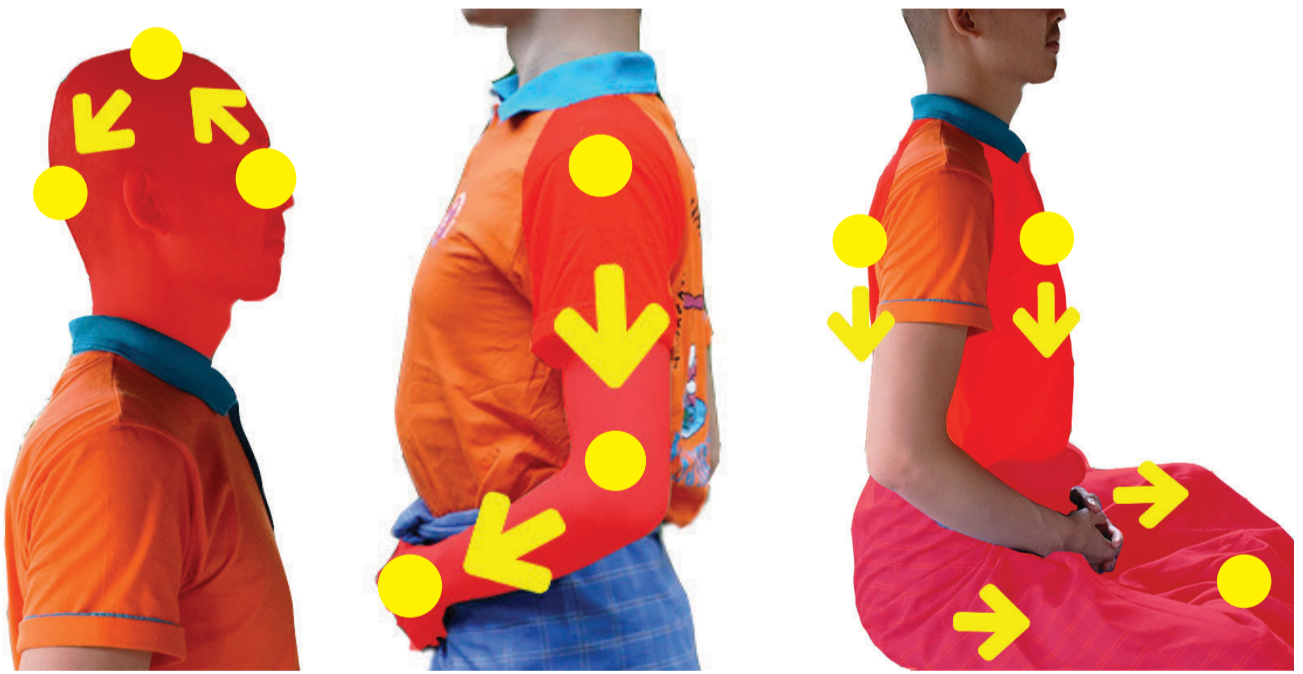
### Tahapan Aktif 2: <sup>3e</sup>

- Duduk
- Titik pantat kanan
- Titik pantat kiri



### Tahapan Aktif 3:

- Muka, Ubun-ubun, Belakang kepala,
- Kedua pundak, Lengan, Ujung jari tangan,
- Punggung, Dada, Kedua ujung jari kaki



### Tahapan Aktif 5:

- |                    |                                      |                                    |                                   |
|--------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Rahang atas     | 8. Pundak kanan                      | 15. Pinggang                       | 22. Kaki kiri mundur <sup>4</sup> |
| 2. Pipi            | 9. Tangan kanan maju <sup>4</sup>    | 16. Pinggul                        | 23. Titik pantat kanan-kiri       |
| 3. Mata            | 10. Tangan kanan mundur <sup>4</sup> | 17. Titik pantat kanan             | 24. Daerah pribadi                |
| 4. Dahi            | 11. Pundak kiri                      | 18. Kaki kanan maju <sup>4</sup>   | 25. Perut                         |
| 5. Ubun-ubun       | 12. Tangan kiri maju <sup>4</sup>    | 19. Kaki kanan mundur <sup>4</sup> | 26. Dada                          |
| 6. Belakang kepala | 13. Tangan kiri mundur <sup>4</sup>  | 20. Titik pantat kiri              | 27. Leher depan                   |
| 7. Punggung leher  | 14. Punggung                         | 21. Kaki kiri maju <sup>4</sup>    | 28. Rahang bawah                  |

Setelah mahir, lanjutkan dengan mempelajari SATIPATTHANA dan SISTEM TAHAPAN AKTIF JASMANI.

APPAMĀDENA SAMPĀDETHA (Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

Presented by: Y.M. Bhikkhu Gunasiri

Januari 2018 | Situs: [www.sukhesikarama.com](http://www.sukhesikarama.com)

