

APPLIED BUDDHISM

B. Nyanabhadrā

“

Applied Buddhism has to do with your daily life...
You should not allow yourself to get lost in action (*doing*).
Action (*doing*) should be meditation at the same time.

-Thich Nhat Hanh

MEDITASI
V.S.
REVOLUSI TEKNOLOGI

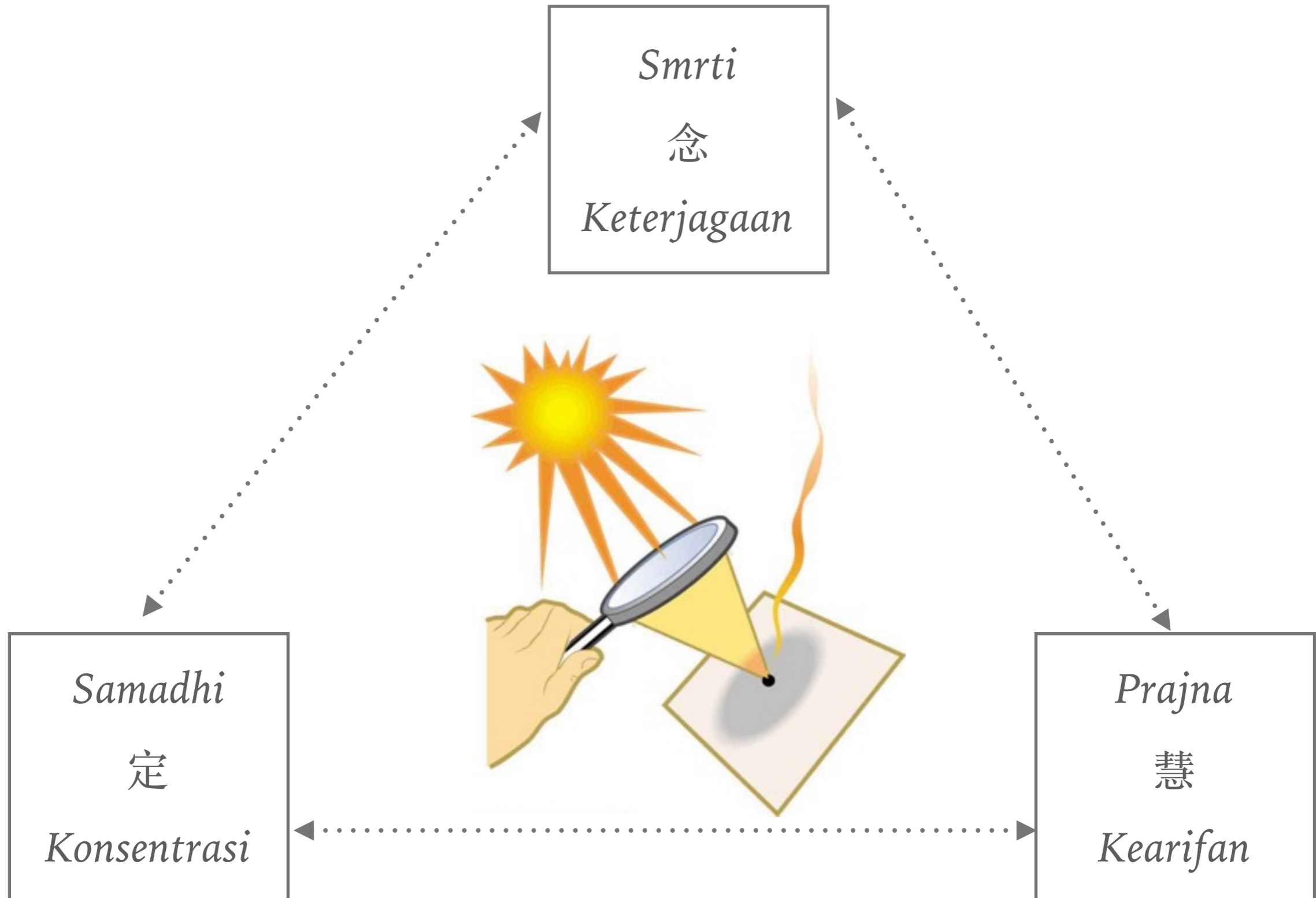
Slow down v.s. Speed Up

YOU ARE HERE & NOW

.....
take a break for inner peace



TIGA ELEMEN PENTING MEDITASI





RULE YOUR
MIND OR IT
WILL RULE YOU

BUDDHA

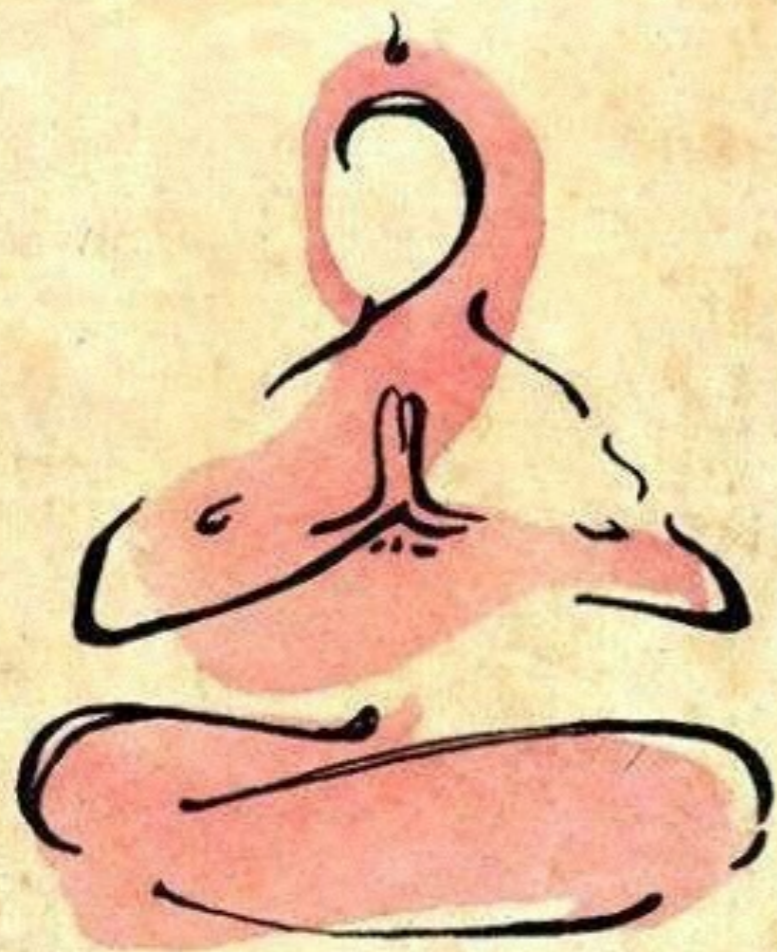
SATIPATHANA

- Duduk
 - Berdiri
 - Berjalan
 - Berbaring
-



Empat Postur

- **Bernapas**
- Makan & Minum
- Berbicara & Mendengar
- Bekerja
- Aktivitas sehari-hari



BREATHE

ANAPANSATI (16 TAHAP)

.....

► Badan Jasmani

1. Napas masuk - keluar
 2. mengikuti napas masuk - keluar
 3. Menyadari badan jasmani
 4. Relaksasi badan jasmani
-

► Perasaan

5. Sukacita
6. Kebahagiaan
7. Perasaan tidak nyaman
8. Merangkul perasaan itu

TUGAS SEHARI-HARI

1. Meditasi duduk minimal 10-15 menit (teknik napas)
2. Meditasi jalan pelan (relaks badan, menyadari sentuhan kaki dan lantai, boleh coba satu langkah satu napas): Jalan di taman, naik tangga, dll
3. Praktik meditasi makan (usahakan ada waktu hening 5-10 menit)
4. Relaksasi sebelum tidur (teknik napas dan pemindaian tubuh)
5. Meditasi berdiri / antri (teknik napas, menyadari postur tubuh, kontak kaki dengan lantai)
6. Tuliskan laporan pengalaman praktik di atas (*dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya 8 Mei 2016*).

**FORMAL
V.S.
INFORMAL**

sikap dalam praktik

T H A N K

Y  U!