Perhatian · beberapa minit sehari

Cara meditasi

Rancangan 30 hari: dari 3 hingga 15 minit

Rancangan harian untuk pemula: posisi duduk dan nafas dahulu, kemudian fikiran dan perasaan, dan akhir sekali perhatian dalam hidup harian. Setiap hari ada langkah ringkas, satu petua, dan catatan sebelum dan selepas latihan.



30	3–15	4	41
hari, langkah demi langkah	minit sehari	minggu, 4 tema	halaman A4

Untuk orang dewasa dan remaja yang mahu belajar meditasi sendiri, walaupun belum pernah mencuba

Posisi duduk

Posisi yang baik membolehkan anda duduk diam, dengan belakang yang tidak tegang dan tanpa rasa sakit. Tidak semestinya di lantai.



1. **Kepala** Tegak, dagu turun sedikit, seolah-olah ada benang halus yang menarik anda ke atas dari ubun-ubun.
2. **Bahu** Rehat, tidak terangkat atau membongkok; tinggi kiri dan kanan sama.
3. **Belakang** Tegak secara semula jadi, tidak membongkok atau terlalu membusung; tidak perlu bersandar.
4. **Tangan** Di atas peha, bertindih atau menelungkup di lutut; siku santai.
5. **Kaki** Di kerusi, tapak kaki rata di lantai; di lantai, pinggul lebih tinggi daripada lutut.

Posisi	Caranya	Sesuai untuk
Di kerusi	Duduk sedikit ke hadapan, tapak kaki rata di lantai	Untuk semua orang, terutamanya jika lutut atau belakang sakit
Bersila di atas kusyen	Pinggul di atas kusyen yang padat, lutut hampir ke lantai	Untuk yang selesa duduk di lantai
Melutut	Duduk di atas tumit atau kusyen yang diselitkan di antara kaki	Untuk yang mahu belakang tegak tanpa bersila
Berbaring	Terlentang, lengan di sisi badan	Untuk imbasan badan atau apabila tidak boleh duduk; berhati-hati supaya tidak tertidur

Sebelum setiap sesi

- Senyapkan telefon bimbit atau hidupkan mod Jangan Ganggu
- Tetapkan pemasa mengikut minit hari itu
- Longgarkan tali pinggang atau pakai baju yang selesa untuk bernafas
- Ke tandas dan minum air sebelum mula
- Cari tempat yang agak tenang dan beritahu orang di rumah bahawa anda perlukan masa sekejap

Mata terpejam atau separuh terbuka

Memejamkan mata mengurangkan gangguan; mata separuh terbuka yang memandang lantai kira-kira satu meter di hadapan membantu melawan rasa mengantuk. Pilih yang membolehkan anda duduk lebih lama.

Hari 1

Mula dengan 3 minit

Minggu 1 · Nafas · Kenali nafas anda, cari posisi duduk dan berlatih kembali apabila fikiran melayang

3 minit | Di kerusi atau di lantai | Nafas

1. **Tetapkan pemasa 3 minit** Guna jam atau telefon bimbit, hidupkan mod Jangan Ganggu, kemudian letakkan agak jauh daripada anda.
2. **Duduk dengan selesa** Belakang tegak tetapi tidak kaku, tangan di atas peha. Pejamkan mata atau halakan pandangan ke lantai sedikit di hadapan.
3. **Tarik nafas dalam 3 kali** Tarik nafas perlahan melalui hidung, hembus panjang, kemudian biarkan nafas kembali kepada iramanya.
4. **Sedari nafas masuk dan keluar** Jangan kawal nafas. Cukup sedari sama ada anda sedang menarik atau menghembus nafas.
5. **Tamatkan dengan tenang** Apabila pemasa berbunyi, buka mata perlahan-lahan, gerakkan jari dan perhatikan apa yang anda rasa sekarang.

Fikiran melayang bukan tanda gagal

Pada hari pertama, fikiran anda mungkin melayang berpuluh-puluh kali. Semua orang mengalaminya. Setiap kali anda sedar lalu kembali kepada nafas, latihan itu sedang berjalan.

Catatan hari ini

Sebelum 1 2 3 4 5 1 resah · 5 tenang

Selepas 1 2 3 4 5 1 resah · 5 tenang

Saya duduk _____ minit Kembali kepada nafas _____ kali

Apa yang anda rasa selepas 3 minit? Apa yang paling kerap mengganggu perhatian anda?

Mahu teruskan sebulan penuh?

Versi penuh mengandungi 41 halaman: rancangan 30 hari dengan satu halaman sehari, catatan sebelum dan selepas, apa yang perlu dibuat apabila fikiran melayang, semakan mingguan, jadual 30 hari, dan sijil. Selanjutnya di bolehbuat.com/cara-meditasi/