

Pelatihan Batin : Pengenalan Awal

Pelatihan batin memberikan banyak manfaat bagi kehidupan sehari-hari kita yang sangat sibuk. Dalam program dukungan singkat ini, Kyabgön Phakchok Rinpoche memberikan instruksi pendekatan langkah demi langkah ketika kita. Kita mulai dengan mengamati dan mengolah proses mental yang biasa kita hadapi. Disini, Rinpoche mendefinisikan kondisi aktivitas mental kita yang biasanya tersebut sebagai "batin yang aktif". Kita tahu bahwa batin kita ini sangatlah sibuk. Dan khususnya di dasawarsa belakangan ini, kesibukan kita yang terus menerus tersebut terus bertambah seiring dengan penggunaan teknologi. Batin kita berkelebatan kesana kesini, bereaksi terhadap segala jenis pemicu. Namun bagaimana cara kita melakukannya?

Pelatihan batin adalah sebuah proses yang berangsur-angsur. Pertama-tama kita perlu memeriksa dan mengetahui bagaimana cara batin kita terpicu. Dan, dalam proses ini, kita mungkin bisa menemukan hal-hal yang mengejutkan. Dan, dalam proses ini, kita mungkin bisa menemukan hal-hal yang mengejutkan. Dalam beberapa segmen pendek, Rinpoche akan memberikan pada kita peralatan yang bisa kita gunakan untuk memulai pemeriksaan. Di dalam program ini, kalian akan menerima instruksi-instruksi yang mudah diikuti untuk menghentikan pola-pola kebiasaan kita. Dan yang terpenting, melalui proses gangguan ini kita bisa belajar bagaimana caranya agar kita tidak menjadi kurang reaktif.

Struktur Program Dukungan

Program ini menyediakan latihan meditasi Buddhist tradisional yang disajikan dengan pendekatan yang mudah diakses dan modern. Rinpoche akan menunjukkan bagaimana ajaran yang sudah berusia 2500 tahun masih dapat diaplikasikan dan relevan untuk pelatihan batin modern, yang sangat terkoneksi erat. Disini kami sajikan beberapa klip video diambil dari pengajaran langsung yang dibabarkan di Bangkok di awal tahun 2017. Seiring dengan video-video tersebut, kami sertakan rangkuman tertulis dan material-material tambahan.

Selanjutnya, kami juga telah merangkum serangkaian latihan perenungan yang kami sarankan untuk diikuti. Latihan-latihan ini disajikan berdasarkan pengajaran dari video. Mengikuti petunjuk dari Rinpoche, kami mengusulkan cara-cara praktis yang bisa digunakan untuk mengaplikasikan pelatihan. Dengan menjalankan latihan-latihan pendek ini, kalian dapat belajar untuk bertanggung jawab akan batin kalian sendiri. Terakhir, kami sangat menyarankan kalian untuk menggunakan forum pada kursus kami untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan mendiskusikan pengalaman kalian selama menjalankan latihan-latihan tersebut.