BALI USADA MEDITASI KESEHATAN

Selamat datang

Terima kasih telah mendaftarkan email Anda dalam Bali Usada Mailing List. Booklet ini bertujuan membantu Anda memulai perjalanan kesehatan Anda dengan Bali Usada. Anda bisa mengenal sekilas Bali Usada dan pendirinya, Pak Merta Ada. Anda juga kami ajak memahami manfaat meditasi kesehatan, tahapan bermeditasi, dan bagaimana apabila Anda ingin mengetahui lebih lanjut atau mulai berlatih bersama kami. Semoga semua hidup berbahagia.

Sekilas Bali Usada

"Usada" dalam bahasa Bali berarti "Kesehatan badan dan pikiran". Bali Usada sendiri adalah sebuah pusat pelatihan meditasi yang khusus mengajarkan teknik meditasi kesehatan. Teknik ini merupakan perpaduan berbagai ilmu warisan leluhur; mulai dari kearifan lokal Bali, India, dan Tiongkok, dan dikombinasikan dengan pengalaman pribadi Pak Merta Ada sebagai pendiri.

Inti ajaran utama yang diperkenalkan adalah "Pikiran Harmonis", yaitu sebuah kualitas pikiran yang terdiri atas konsentrasi, cinta kasih, kesadaran, dan kebijaksanaan. Pikiran Harmonis inilah yang akan dilatih serta diterapkan untuk menjaga kesehatan badan dan ketenangan pikiran.

Selama lebih dari 25 tahun sejak didirikan pada tahun 1993, Bali Usada telah mengadakan lebih dari 800 pelatihan meditasi kesehatan kelas Intensif dan lebih banyak lagi kelas reguler. Lebih dari 128.000 Sahabat Meditasi telah mendapat manfaat dari latihan ini, memperoleh kesembuhan dari berbagai gangguan kesehatan seperti darah tinggi, kencing manis, gangguan sistem imun, dan sulit tidur. Sahabat Meditasi juga mendapatkan keterampilan untuk bisa tenang seimbang dalam menghadapi derasnya arus kehidupan yang senantiasa pasang surut.

Tentang Pak Merta Ada

Pak Merta Ada merupakan pendiri sekaligus guru utama Bali Usada. Beragam pengalaman pribadi berkat hasil latihan meditasi yang telah beliau lakukan sejak remaja mengantarkan beliau menjadi penyembuh dan kemudian mendirikan Bali Usada pada bulan Agustus 1993.

Keterampilan beliau dalam menerapkan berbagai pengetahuan dan pengalaman telah menjadikan teknik Meditasi Kesehatan Bali Usada sebagai sebuah alternatif pengobatan yang berhasil membantu begitu banyak Sahabat Meditasi dalam perjalanan kesehatannya. Keefektifan Meditasi Kesehatan Bali Usada membuat Pak Merta Ada pribadi beserta tim dan Bali Usada dikenal, baik di kancah nasional maupun internasional. Seluruh program yang ditawarkan Bali Usada menerapkan kurikulum yang diramu sendiri oleh Pak Merta Ada, dan disampaikan oleh para Instrukturnya.

Mengapa bermeditasi kesehatan?

Kondisi yang demikian menantang dan serba cepat pada zaman modern ini, ketegangan, kesibukan sehari-hari, keinginan berlebihan untuk maju meraih prestasi maupun kekayaan dapat berpengaruh buruk bagi kesehatan tubuh dan ketenangan pikiran. Makanan dan minuman yang mengandung zat kimia, udara yang terpolusi, temperatur yang cepat berubah juga memperburuk kesehatan. Semua hal tersebut tanpa kita sadari dapat menimbulkan penyakit, baik di badan, pikiran, maupun memori.

Dinamika seperti ini menghalangi terwujudnya kesehatan dan kebahagiaan secara optimal. Karenanya, perlu suatu wadah yang dapat membantu untuk mengembalikan kondisi kesehatan baik secara mental, emosional, dan fisik, serta memunculkan kebahagiaan dari dalam diri.

Meditasi menjadi salah satu solusi yang saat ini marak diperbincangkan. Di negara-negara barat, awalnya, meditasi dianggap sebagai suatu alternatif yang belum terlalu dipertimbangkan. Namun, seiring dengan perjalanan waktu, meditasi kini dianggap sebagai komponen pelengkap paket pengobatan dan penyembuhan. Sejumlah penelitian yang telah dilakukan dan dipublikasikan menunjukkan bahwa meditasi sangat membantu dalam mengatasi berbagai gangguan kesehatan.

Dalam setiap program Bali Usada, Anda akan dibekali pemahaman pengetahuan memadai mengenai kesehatan dan diajarkan secara bertahap untuk melatih pikiran, sehingga pikiran Anda menjadi terpusat, waspada, lembut, dan bijaksana, atau yang disebut “Pikiran Harmonis”. Anda kemudian dibimbing untuk memeriksa badan dan menyehatkan diri dengan menggunakan Pikiran Harmonis tersebut.

Pada akhir program pelatihan, Anda akan mendapatkan tiga hal, yaitu pikiran yang bertambah kuat, badan yang bertambah sehat, dan berkurangnya reaksi buruk yang mengikuti memori. Anda akan merasa tenang dan kebahagiaan pun akan timbul.

Singkat kata, berbagai manfaat meditasi kesehatan mencakup:

- Melepaskan ketegangan dan meningkatkan relaksasi
- Menguatkan pikiran dan badan dalam menghadapi stres
- Memperkuat daya tahan tubuh
- Membantu proses penyembuhan berbagai penyakit
- Membantu mengatasi ketakutan yang berlebihan (phobia), kekhawatiran, dan depresi
- Meningkatkan kepercayaan diri dan kebahagiaan.

Bagaimana cara melakukan meditasi kesehatan?

Sebagai langkah awal, yang dapat Anda lakukan adalah berlatih merasakan napas dalam hidung Anda. Hal ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

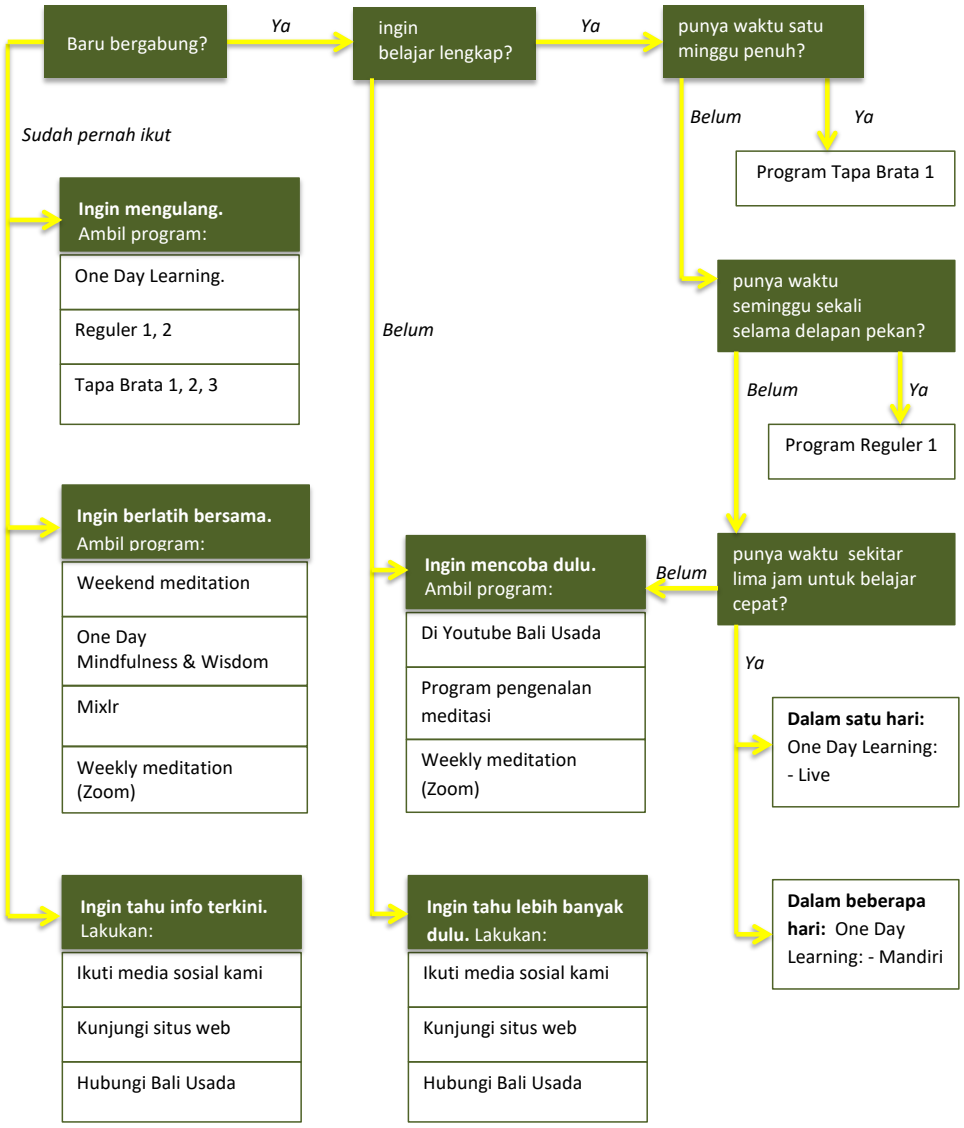
1. Duduk sesuai dengan posisi duduk yang terasa sesuai dengan Anda. Pastikan punggung tegak tetapi rileks. Letakkan tangan di pangkuan, mata dipejamkan. Catatan: bagi yang kurang sehat dan tidak mampu duduk, silakan memilih posisi berbaring.

2. Rilekskan badan dengan merasakan badan bagian per bagian dengan lembut sehingga rileks. Rasakan secara berurutan kepala dan leher, dilanjutkan dengan bahu, lengan kanan, lengan kiri, dada, perut, kaki kanan, kaki kiri, pantat, dan punggung.
3. Ingat tujuan bermeditasi, misalnya untuk melatih pikiran supaya harmonis, konsentrasi, sadar, bijaksana, penuh cinta kasih, menyehatkan badan, dan seterusnya.
4. Berdoa atau rasakan cinta kasih, kelembutan di dalam dada. Ucapkan “Semoga semua hidup berbahagia” dalam hati sebanyak tiga kali. Saat melakukannya, arahkan pikiran dari dada, ke seluruh badan, ke seluruh ruangan, dan kemudian ke luar ruangan.
5. Rasakan napas di dalam hidung dengan lembut untuk beberapa menit. Amati setiap napas yang masuk dan keluar. Tidak perlu mengatur napas, biarkan badan bernapas seperti biasa. Tugas kita hanya mengamati napas yang masuk dan keluar.
6. Jika pikiran Anda lari atau melamun, begitu sadar, kembali lagi ke mengamati napas.
7. Untuk mengakhiri meditasi, Anda bisa mengulang langkah nomor 4, yaitu dengan menyebarkan cinta kasih ke tiga arah.

Untuk jangka waktu sesi meditasi, Anda bisa mulai dengan, misalkan, 10 menit. Setelah itu, perlama meditasi Anda secara bertahap hingga 30 menit. Apabila sudah cukup terampil merasakan napas, Anda bisa tingkatkan teknik meditasi Anda seperti yang akan diajarkan pada program-program Bali Usada.

Silakan melihat halaman berikut untuk mengetahui apa saja program yang disediakan oleh Bali Usada, mengunjungi situs web Bali Usada, mengikuti media sosial kami (Facebook, Instagram, Twitter, dan Youtube), atau menghubungi kami melalui email, telepon, atau whatsapp.

Langkah berikutnya: Program apa yang sesuai untuk Anda?



HUBUNGI KAMI:

Bali Usada Meditation Center
Jl. Ngurah Rai No: 328, By Pass Sanur, Denpasar - Bali
Email : info@baliusada.com
WhatsApp : +62 816-571253

www.baliusada.com
Bali Usada Health Meditation Page
@baliusada
@baliusada
Bali Usada Health Meditation

Semoga Semua Hidup Berbahagia