

## LAMPIRAN

### Operasional Museum dan Pusat Pelatihan Meditasi Buddha di Semarang, Jawa Tengah

Museum dan Pusat Pelatihan Meditasi Buddha di Semarang, Jawa Tengah ini buka setiap hari Selasa-Minggu. Sedangkan hari Senin digunakan untuk perawatan museum serta benda-benda koleksi sehingga setiap hari senin museum dan pusat pelatihan meditasi Buddha ini tutup, kecuali ada konfirmasi dari pengunjung dari luar kota yang akan berkunjung. Dan kecuali juga saat ada acara yang diadakan oleh pihak museum dan pusat pelatihan meditasi atau instansi dari pengurus agama Buddha di Jawa Tengah atau Indonesia.

Museum dan Pusat Pelatihan Meditasi ini mempunyai jadwal operasional, yang ditunjukkan pada tabel 3.3 antara lain:

Tabel 3. 38 Jadwal Operasional Museum dan Pusat Pelatihan Meditasi Buddha  
Sumber : Analisis Pribadi, 2017

		PELAKU	WAKTU
PENGELOLA	UTAMA	Kepala Museum dan Pusat Pelatihan Meditasi Buddha	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li><li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li><li>• Istirahat : 11.30-12.30</li></ul>
		Sekretaris	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li><li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li><li>• Istirahat : 11.30-12.30</li></ul>
		Kepala Bagian Tata Usaha	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li><li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li><li>• Istirahat : 11.30-12.30</li></ul>
		Staff Bagian Administrasi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li><li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li><li>• Istirahat : 11.30-12.30</li></ul>
		Kepala Bagian Pelayanan dan Tata Pameran	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li><li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li></ul>

EDUKASI DAN	PENUNJANG		• Istirahat : 11.30-12.30	
		Staff Bagian Pelayanan dan Tata Pameran	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30	
		Kepala Bagian Edukasi	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30	
		Staff Bagian Edukasi	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30	
		Kepala Bagian Publikasi dan Promosi	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30	
	PENUNJANG	Staff Bagian Publikasi dan Promosi	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30	
		Teknisi	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30	
		Office Boy / Girls	• Senin-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30	
		UTAMA	Kepala Bagian Konservasi dan Preservasi	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30
			Kurator	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30
Staff Bagian Konservasi dan Preservasi	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30			
PENUNJANG	Staff Bagian Penyimpanan	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30		
	Staff Bagian Dokumentasi Koleksi dan Kegiatan	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30		
REKREASI	PENUNJANG	Pemandu Museum dan Pelatihan Meditasi	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30	
		Petugas Penitipan Barang	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30	
		Staff Edukasi	• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00 • Sabtu-Minggu: 08.00-15.00 • Istirahat : 11.30-12.30	

		Staff Bagian Perpustakaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li> <li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li> <li>• Istirahat : 11.30-12.30</li> </ul>
PELAYANAN PUBLIK		Resepsionis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li> <li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li> <li>• Istirahat : 11.30-12.30</li> </ul>
		Petugas Museum dan Pusat Pelatihan Meditasi Shop	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li> <li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li> <li>• Istirahat : 11.30-12.30</li> </ul>
		Petugas Caffetaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li> <li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li> <li>• Istirahat : 11.30-12.30</li> </ul>
		Juru Masak / petugas dapur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li> <li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li> <li>• Istirahat : 11.30-12.30</li> </ul>
		Dokter Umum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li> <li>• Istirahat : 11.30-12.30</li> </ul>
		Petugas Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selasa-Jum'at: 08.00-17.00</li> <li>• Sabtu-Minggu: 08.00-15.00</li> <li>• Istirahat : 11.30-12.30</li> </ul>
		Petugas keamanan	Setiap hari 24 jam dibagi 2 shift

Adapun jadwal operasional penunjang khusus bagi masyarakat agam Buddha di sekitar bangunan Pusat Pelatihan Meditasi Buddha di Jawa Tengah, sehingga pengunjung dapat mengikuti kegiatan tersebut, antara lain :

Kegiatan	Waktu
Pelatihan Meditasi Wajib	Hari Kamis: 18.00-20.00
Sekolah Minggu Buddhis	Hari Minggu, 09.00-11.30

Kegiatan Remaja Buddhis	Hari Sabtu : 16.00- 21.00 Hari Minggu:09.00.11.30
Kegiatan Wanita Buddhis	Hari Rabu: 15.00-17.00 Hari Minggu : 15.00-18.00
Kegiatan Bazar	Setiap 1 bulan 1 x
Kegiatan Donor Darah	Setiap 3 bulan 1 kali
Pelatihan Pabbaja	Setiap 6 bulan 1 x
Kegiatan Athasila ( pelatihan 8 sila)	Setiap 6 bulan 1x

### **SIKAP TUBUH UNTUK MEDITASI**

Sikap tubuh untuk meditasi harus menunjang agar bisa tenang, nyaman, namun pikiran tetap terjaga, ini tidak berarti anda harus duduk dengan sikap klasik teratai, bag sebagian orang ini tidak dilakukan dan cukup menyiksa sekalipun ada berjuang untuk menguasai salah satu sikap kaki bersilang yang diuraikan berikut ini , anda tidak akan mencapai apapun kalau anda memaksa tubuh untuk melakukan postur yang menyakitkan bagi anda.

Sikap tubuh terbaik untuk meditasi adalah sikap yang mana anda bisa duduk tenang, terasa nyaman, dan punggung tegak selama sekitar setengah jam. Jika sikap tubuh anda nyaman dan tenang, otomatis akan memudahkan pikiran menjadi tenang dan waspada . Jaga punggung setegak mungkin namun tidak kaku dan otot perut harus santai sikap

sedemikian ini juga mengurangi tekanan dan kelelahan karena darah bisa mengalir lancar keseluruh bagian tubuh. Sikap tubuh berikut ini sesuai untuk bermeditasi. Sebuah bantalan atau karpet bisa dipakai sebagai alas agar lebih nyaman bila anda duduk dengan kaki bersilang. Sikap teratai dan sikap sempurna ditampilkan terlebih dahulu karena merupakan sikap klasik meditasi namun demikian , banyak orang yang merasa lebih nyaman dengan sikap mudah , sikap duduk di kursi , atau sikap berlutut. Jika anda tidak merasa nyaman kalau duduk, anda bisa mengambil sikap terlentang di lantai ; sikap ini sangat mudah dan nyaman , namun juga sangat mudah tertidur.

#### A. Sikap Teratai

Sikap Buddha banyak digambarkan dalam sikap ini. Kedua kaki dikunci untuk membuat landasan yang kokoh yang membuat meditator tidak tergoyahkan , tidak mengantuk , dan tidak perlu usaha untuk mempertahankan posisi ini. Kalau lutut dan pergelangan kaki cukup lentur, ini adalah sikap yang sangat nyaman. Tapi bagi yang tidak terbiasa akan menyakitkan bagian lutut dan perlu waktu untuk melatihnya.



## B. Latihan 1

Duduk di lantai dengan kaki terjulur kedepan. Lipat lutut kanan dan pegang pergelangan kaki kanan dan kaki dengan kedua tangan. Tempatkan pergelangan kaki kanan disekitar lutut kiri. Jaga kaki, pergelangan kaki dan betis tetap santai. Pegang kaki kanan sedikit di atas pergelangan kaki kanan, dan dengan tangan kiri putarlah telapak kaki kiri putarlah telapak kaki kanan ke arah kanan sepuluh kali, lalu ke kiri sepuluh kali, lalu ke kiri sepuluh kali. Ganti kaki dan ulangi latihannya.

## C. Latihan 2

Duduk di lantai seperti pada latihan 1. Lipat lutut kanan dan tempatkan pergelangan kaki kanan di sekitar paha kiri. Jaga kaki kanan di sekitar paha kiri. Jaga kaki kanan tetap santai, pegang pergelangan kaki kanan dengan kedua tangan, angkat dan goyangkan kaki kanan dengan kuat. ganti kaki dan ulangi latihannya.



#### D. Latihan 3

Duduk dilantai seperti pada latihan 1. Lipat lutut kanan dan tempatkan telapak kaki kanan di sekitar kaki kiri. Dengan kaki kiri memegang telapak kaki kanan dan tangan kanan memegang pergelangan kaki kanan sambil melingkari kaki kanan, angkat kaki kanan setinggi mungkin. Jaga punggung dan kepala tetap tegak, gambarlah lingkaran besar dengan kaki, puncak lingkaran mendekati tubuh. Ulangi sepuluh kali. Ganti kaki dan ulangi latihannya.



#### E. Latihan 4

Duduk di lantai dengan kaki terjulur ke depan. Lipat lutut kanan dan tempatkan telapak kaki kanan dipaha kiri, sedekat mungkin dengan ujung atas kaki. Jika perlu tumpu tubuh dengan kedua tangan sedikit kebelakang jaga punggung tetap tegak, kaki kanan santai, dan lutut turun sedekat mungkin dengan lantai tahan posisi ini selama satu atau dua menit. Ganti kaki dan ulangi latihannya.



#### F. Latihan 5

Duduk seperti pada latihan 4, namun tumpu tubuh dengan tangan kiri saja. Taruh tangan kanan di lutut kanan dan tekan naik sepuluh kali. Ganti kaki dan ulangi latihannya.





#### G. Latihan 6

Duduk dilantai dengan kaki terjulur kedepan. Lipat kedua lutut dan temukan telapak kaki satu sama lain. tanpa melepaskan kontak kedua telapak kaki, tarik ke arah tubuh dan tempatkan tumit sedekat mungkin dengan kunci paha ( selangkang ). Pegang kedua ujung kaki dengan kedua tangan , tekan lutut naik turun sepuluh kali, turunkan lutut sedekat mungkin dengan lantai



#### H. Latihan 7

Duduk dengan kedua tumit sedekat mungkin dengan kunci paha seperti pada latihan 6, tetapi taruh tangan pada lutut sedekat mungkin dengan lantai Ulangi sepuluh kali.



#### I. Duduk dengan sikap teratai

Duduk dilantai dengan kaki terjulur ke depan. Lipat lutut kanan dan pegang telapak kaki kanan dengan kedua tangan, taruh diatas paha kiri sedemikian hingga tumit menekan perut. Dengan cara yang sama, taruh telapak kaki kiri di atas paha kanan sedemikian hingga tumit menekan perut. Bagian bawah telapak kaki harus menghadap ke atas dan kedua lutut harus menyentuh lantai.

Punggung harus tegak mulai dari dasar tulang punggung hingga leher, dan perut tidak boleh tegang. Ujung kepala dipertahankan segaris dengan dasar tulang punggung, sehingga anda tampak duduk tegak. Kedua tangan dapat diletakkan di atas kedua lutut atau di antara tumit satu diatas yang lain.



#### J. Sikap Semi Teratai

Jika anda menemui kesulitan untuk duduk dengan sikap teratai penuh , anda bisa mulai dengan sikap semiteratai. Persiapkan dengan latihan seperti pada sikap teratai. Kemudian duduk dilantai dengan kaki terjulur ke depan. Lipat lutut kiri dan taruh telapak kaki kiri di bawah paha kanan sedekat mungkin dengan pantat. Lalu lipat lutut kanan dan taruh telapak kaki kanan diatas paha kiri seperti pada sikap teratai. Kedua lutut harus menyentuh lantai dan punggung harus tetap tegak pada sikap teratai.

#### K. Sikap Sempurna

Duduk di lantai dengan kedua kaki terjulur ke depan. Lipat kaki kiri, pegang kaki kiri dengan kedua tangan dan taruh tumit kiri disekitar perineum ( diantara anus dan alat kelamin ). Lalu lipat lutut kanan dan taruh tumit kanan disekitar tulang selangkang. Selipkan ujung jari kaki kanan diantara betis kiri dan paha kiri. Jaga punggung tegak dan taruh tangan seperti pada sikap teratai.



#### L. Sikap Mudah

Posisi kaki bersilang yang sederhana. Kedua kaki tetap dilantai seperti pada sikap meditasi lainnya, punggung harus tetap tegak tapi tidak kaku, dan otot perut santai. Bobot badan ditanggung oleh otot punggung bagian bawah, dan kepala, leher dan tubuh segaris sehingga terasa seperti pusat gaya berat melewati dasar tulang punggung sampai ujung kepala. Anda bisa menaruh kedua tangan di atas lutut, atau di pangkuan satu di atas yang lain, atau terggengam ringan.

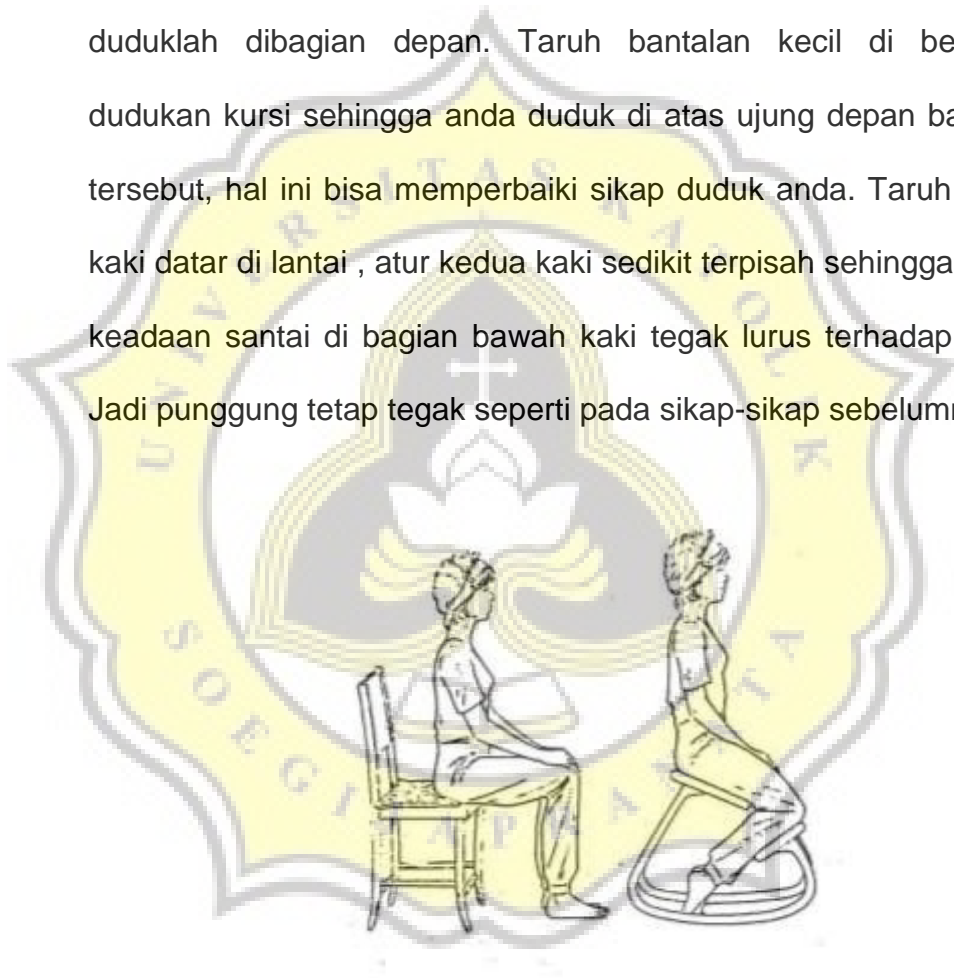


#### M. Sikap Duduk di Kursi

Jika anda tidak mampu duduk di lantai, duduklah di kursi yang bersandaran tegak atau idealnya di kursi yang dirancang khusus seperti pada gambar. Kursi tanpa sandaran ini memiliki

dudukan miring dan penopang lutut , serta menunjang sikap tubuh tetap tegak dan penyebaran bobot tubuh yang merata. Hindari duduk di kursi berlengan, sofa yang empuk atau kasur. Mereka hanya akan mengakibatkan sikap tubuh terbungkuk dan ngantuk.

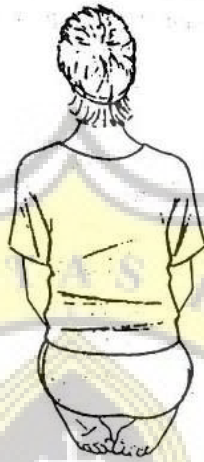
Jika anda menggunakan kursi yang bersandaran tegak , duduklah dibagian depan. Taruh bantal kecil di belakang dudukan kursi sehingga anda duduk di atas ujung depan bantal tersebut, hal ini bisa memperbaiki sikap duduk anda. Taruh kedua kaki datar di lantai , atur kedua kaki sedikit terpisah sehingga dalam keadaan santai di bagian bawah kaki tegak lurus terhadap lantai. Jadi punggung tetap tegak seperti pada sikap-sikap sebelumnya.



#### N. Sikap Berlutut

Beberapa orang merasakan sikap ini sebagai alternatif yang baik bagi sikap “mudah” karena sikap ini lebih mudah untuk menjaga tegaknya tulang belakang. Berlututlah dengan kedua lutut

rapat. Pisahkan kedua tumit dan pertemukan ujung jari kaki sedemikian sehingga anda duduk di bagian dalam kaki, taruh kedua tangan di atas paha dan punggung tetap tegak seperti pada sikap-sikap sebelumnya.



#### O. Sikap Terlentang

Berbaringlah datar di atas lantai, akan lebih baik jika di atas karpet atau selimut yang terlipat atau matras yang cukup keras. Sedikit pisahkan kedua kaki dan biarkan telapak kaki terkulai ke samping. Geser kedua lengan sedikit menjauh dari tubuh dan istirahatkan tangan dengan kedua telapak terbuka, sikap ini juga ideal untuk relaksasi. Relaksasi dengan cara ini sebelum meditasi juga banyak bisa membantu dan beberapa pembimbing juga menganjurkan telentang dengan sikap ini selama beberapa menit setelah bermeditasi

