

TAI CHI

THE GREAT HARMONY



TAI CHI

PART 1 Durasi 30 Menit

Frequently Asking Questions FAQ

**Jumlah Nafas Mengalir Melewati
Dan Tian (lautan Chi) Bisa Dihitung**

MENGHIDUPKAN KUDA MATI

JALAN CERDAS MENUJU SEHAT

Ref. Slide : Prof. Dr Purnawan Junadi

Alam Semesta - Tarian Agung Welas Asih

TIGA TANPA EGO

- ▶ **5000 tahun** lalu di Tiongkok sudah mengenal tradisi tulisan tentang Alam Semesta dan Hukum-hukum yang menyebabkan terus mengalir dan berubah I CHING.
- ▶ “Menengadahkan ke atas kita melihat Langit – Menunduk ke bawah kita melihat Bumi. Diantaranya kita melihat semua benda-benda dan makhluk hidup termasuk bakteri, binatang dan tanaman.
- ▶ **Langit Maha Mengayomi. Bumi Maha Mendukung tanpa pilih kasih. Ketika Bumi kekeringan, Langit menurunkan hujan, ketika mulai kekeringan, giliran Bumi mengirim uap air ke Langit.**
- ▶ Matahari dan Rembulan menyinari tanpa pilih kasih
- ▶ **Setelah menjadi awan, ditiup angin sampai ke gunung, turun menjadi air meresap ke tanah menghidupi tanaman dan mengalir sampai laut menghidupi semua makhluk di tempat yang dilewati”.**

Mereka Ada Di Situ Atas Kemauan Langit dan Bumi

- ▶ **“Langit, Bumi dan aku berasal dari akar yang sama; Ribuan mahluk di dunia dan aku terbuat dari bahan yang satu. Oh bunga kecil, seandainya kumengerti siapa engkau; Akarmu dan semua, semua dalam semua. Semestinya aku akan memahami siapa Tuhan dan manusia”**
Seng Chao (384 – 434)
- ▶ **Ketika murid setiap pagi membersihkan halaman sebagai Latihan Rohani, berkata kepada Guru, ‘Rumput di depan jendela kamar setiap kali dipotong, selalu tumbuh. Diurug supaya mati’.**
- ▶ **“Jangan gegabah, dia ada di situ bukan atas kemauan sendiri, tapi Langit dan Bumi”. Ia berteriak ...ahaaa.. menulis kaligrafi di tembok yang tersohor**

Chou Tun I (1017 -1073)

TERMASUK JUGA VIRUS, Barat-Timur dan sebagainya

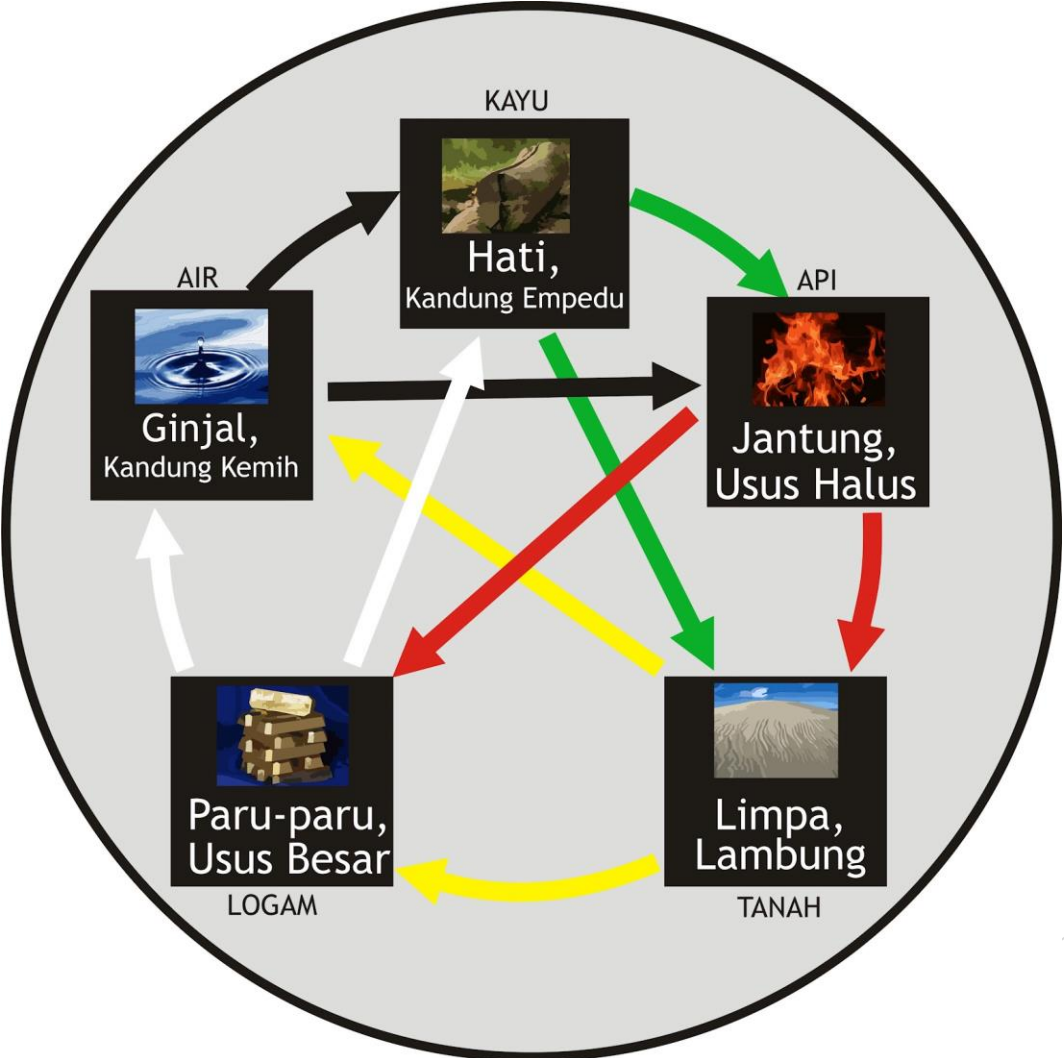
THE GREAT HARMONY

**Manusia dan Pohon tumbuh
karena Qi Lanait dan Bumi**

太極

Tai  Chi

PERLU MEMAHAMI BENAR HUBUNGAN SALING MENGHIDUPI DAN MEMBATASI ANTAR 5 UNSUR

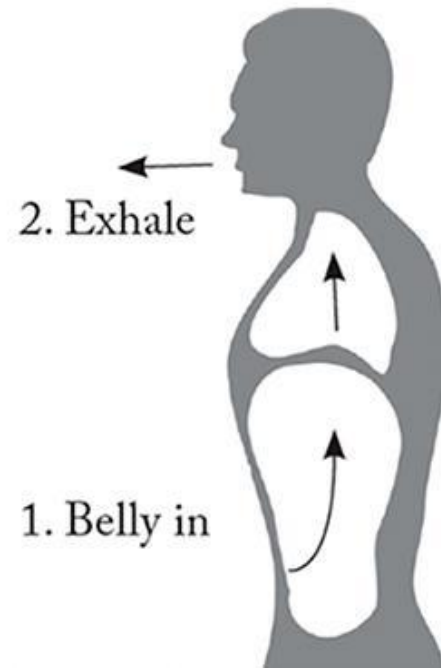
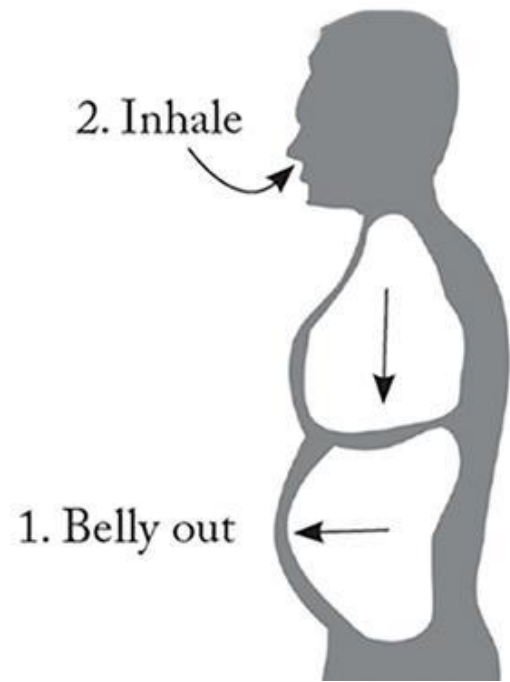


CHI Melatih Rasa Mengikuti Suara Hati BUKAN Tenaga

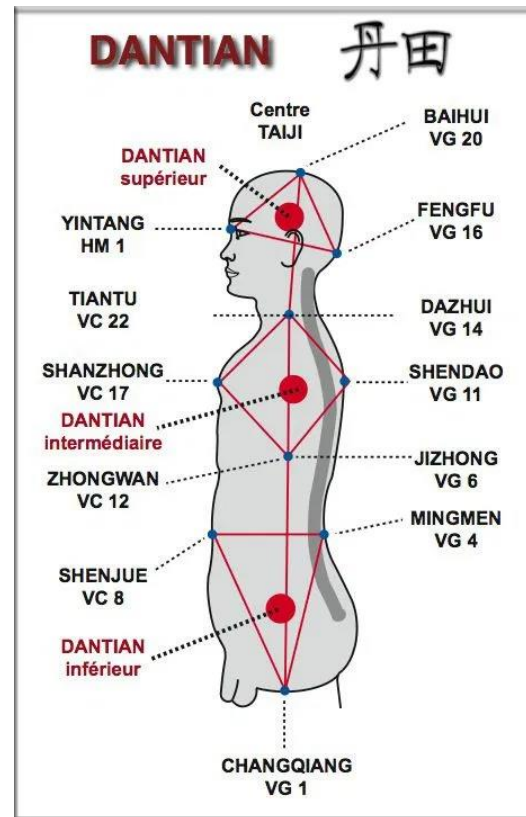
意力

氣

BELLY BREATHING



**Nafas Tai Chi berputar 214 X selama 30 menit
Tungging - Tulang belakang – Uzun – turun ke Dan
Tian Semakin perlahan semakin baik.**



HIDUP DISINI (*here*) SAAT INI (*now*)

Seperti Sungai Mengalir Tanpa Henti Sedetikpun

REVOLUSI MENTAL Berlatih Mindful dan Peaceful

- Hidup terdiri atas Momen – Momen
- **Momen-Momen adalah Milik Kita**
- Dapatkan anda benar-benar hidup dan
- **Mengisi setiap momen masing-masing Secara mendalam ?**
- Dapatkan anda meninggalkan setiap momen yang telah berlalu dan
- **Lahir kembali pada setiap momen baru ?**
- Dapatkan anda mengisi momen yang baru dengan penuh keyakinan dan semangat ?
- **Dengan memandang setiap momen adalah baru, maka kita akan mampu menceburkan diri ke dalamnya**
- Dan menjalaninya dengan sepenuhnya
- Apakah itu saat mencuci piring
- **Minum teh, memeluk bocah kecil**
- **Menatap ke dalam mata orang yang kita kasihi**
- Menahan rasa sakit dan
- **Bahkan ketika menghadapi kematian**
- (Visuddhacara)

GERAKAN TAI CHI DITUTUP NARASI DI 4 SAMUDERA & 5 BENUA SEMUA ORANG BERSAUDARA

- 1. PEMBUKAAN 5 KALI**
- 2. I have arrived**
- 3. I am home**
- 4. In the hear**
- 5. In ge now**
- 6. I am solid**
- 7. I am free**
- 8. In the ultimate**
- 9. I dwell**

- 1. Setiap bangun pagi**
- 2. Saya selalu tersenyum**
- 3. Di hadapanku ada 24 jam**
- 4. Yang sama sekali baru**
- 5. Saya berjanji**
- 6. Akan mengisi setiap momen**
- 7. Dengan sepenuhnya**
- 8. Dan berusaha**
- 9. Menjadi rahmat bagi alam semesta**
- 10. Kalau dunia menderita, saya ikut menderita**
- 11. Kalau manusia sakit, saya ikut mmerasa sakit**

HAMEMAYU HAYUNING BAWANA

- ▶ **Cantiknya manusia**
- ▶ **tergantung pada cantiknya dunia ;**
- ▶ **Cantiknya dunia**
- ▶ **tergantung pada cantiknya**
- ▶ **seluruh alam semesta**

Semenjak Dalam Kandungan Sampai Mahluk Ekologis

- ▶ **9 bulan dalam kandungan**
- ▶ **5 tahun dalam Timangan**
- ▶ **5 tahun mulai berjalan dan bersosialisasi**
- ▶ **Aku/kami – Kamu/kalian – Dia/ mereka – KITA 30 bernafas**
- ▶ **Bumi-Manusia – Langit Bersatu 5 kali**
- ▶ **Di Gunung Mahameru, tumbuh sawi, bijinya terkecil di dunia.**
- ▶ **Di dalam setiap biji bersembunyi seluru alam semesta.**
- ▶ **Kalau dunia menderita , saya ikut menderita.**
- ▶ **Kalau manusia sakit, saya ikut merasa sakit.**

NAFAS PERUT dan DAN TIAN

Tangan Awan (5)

Tangan menjepit kepala (2 x 5)

Tangan dibahu (2 x 5)

Pergelangan tangan putar keluar dan dalam (2 x 5)

Naik gunung (10)

Jongkok (5 x 5)

Turun gunung (10)

Closing (3 x 3)

Pijat kepala dan muka.

Sila kembangkan narasi untuk mengisi duurasi latihan 30 menit

E. RENAN BERTEMU KEARIFAN NUSANTARA

- ▶ **Bagi negara yang terjajah, pendapat E. Renan dianggap sebagai Penyelamat.**
- ▶ **Bagi negara Barat dianggap membuat terjadinya Perang Dunia I dan II. Bagaimana mencegah jangan sampai terjadi Perang Dunia III**
- ▶ **Pidato Bung Karno di PBB disambut baik “Nasionalisme dalam Taman Sari Internasionalisme”**
- ▶ **Dicoba Kerjasama Uni Eropa, tapi kurang berhasil karena memerlukan sifat GOTONG ROYONG – TUNO SATHAK BATHI SANAK**
- ▶ **Dunia yang utamanya disatukan Kapal Laut dan menimbulkan high cost ekonomi karena masih harus dilanjutkan Jalan Darat menuju lokasi yang dituju.**
- ▶ **Akan disatukan dengan Jalur Kereta Api lintas benua MELALUI JALAN KERETA API BAWAH LAUT menyatukan Tiongkok, India, Rusia, Eropa, Timur Tengah, Afrika. Melalui Indonesia bisa mencapai Australia.**
- ▶ **Sebagai usaha patungan antar negara maka semua pihak diuntungkan.**
- ▶ **Lautan Indo Pacific akan menjadi semakin banyak dilewati kapal,**

VIMALAKIRTI N SUTERA

(100 M)

- ▶ **“ Di gunung Mahameru, tumbuh biji mustard (terkecil di dunia)**
- ▶ **Di dalamnya bersembunyi seluruh alam semesta;**
- ▶ **Kalau dunia menderita, saya ikut menderita,**
- ▶ **Kalau manusia sakit, saya ikut merasa sakit”**

**HANYA YANG MAU TERUS
BELAJAR MENJADI MANUSIA
Karena itu Tai Chi Sebaiknya Diajarkan oleh
GURU/ DOSEN**

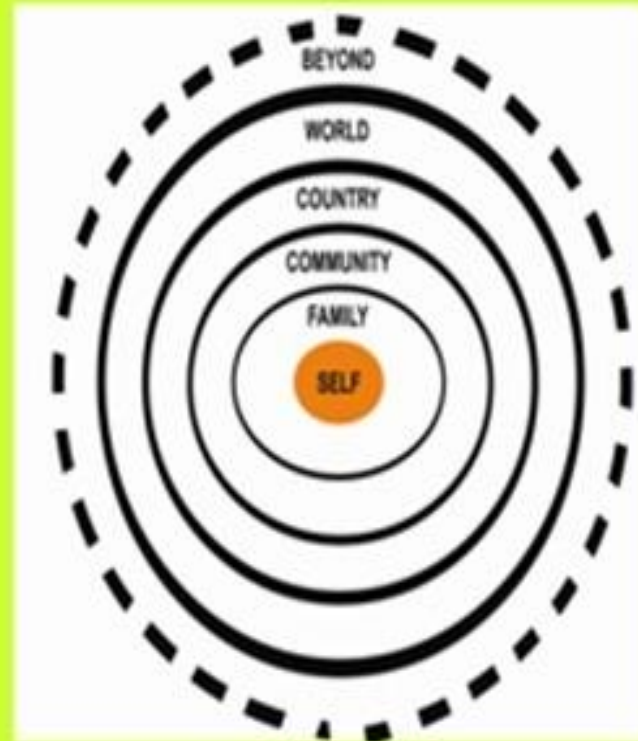
MWME

A TRULY SELF REALIZATION TU WEIMING

- **Learning to be human- learning for the sake of the Self – Self is not as isolated atom – not a single and separate individuality**
- **Self as being of relationship- the sum of its relationship- as a center of relationship**
- **Self develops continuously not as closed system.**
- **Always open to other dimensions and human relatedness –**
- **Ever expanding process in a ever growing network of human relatedness**
- **Go beyond selfishness and self centeredness**

- ▶ **Enter into continuous dialog with other within human relationship.**
- ▶ **A Truly Self Realization**
- ▶ **Those who are committed to cultivate their personal life for its own sake can have inner strength for Self realization, which is not to compare with those who expect self-cultivation merely as a vehicle to achieve esteem goals such as social status and political success**
- ▶ **(TU WEIMING)**

Creative Self Transformation



ZAINUDDIN MZ

Da'i Sejuta Umat

“Kalau tangan kiri kita gatal, tangan kanan akan menggaruk;

Kalau tangan kanan kita gatal, tangan kiri akan menggaruk;

Kalau keduanya gatal, akan saling menggaruk”

KUALITAS SEORANG GURU PERAYAAN HARI PURNIMA

- ▶ **KETIKA DIAM MERENUNG- BELAJAR TIDAK PERNAH JEMU**
- ▶ **MENGAJAR ORANG TIDAK PERNAH CAPAI**
- ▶ **SUDAH ADAKAH ITU DI DALAM DIRIKU ?
(Konfusius)**
- ▶ **Sansekerta GURU terdiri dari GU gelap RU terang.**
- ▶ **Bulan Juni di **INDIA**, saat bulan purnama dirayakan Hari Purnima untuk berterima kasih pada GURU .**