

CARA BEREDITASI

1. Mengapa bermeditasi?

Oleh: Venerable Piyanda

Alih bahasa: Jinapiya Thera

Dalam dunia ini, apakah yang dicari oleh kebanyakan orang dalam hidupnya? Sebenarnya, mereka ingin mencari ketenangan batin dan keselarasan hidup. Tidak sedikit di antara mereka berusaha mencarinya, walau mungkin mereka tidak mengetahui dengan jelas apa yang hendak dicarinya, atau mungkin cara mendapatkannya.

Mereka sering merasa bingung, merasa banyak menjumpai kekacauan dan kekalutan batin. Mereka diserang oleh bermacam-macam perasaan yang tidak memuaskan atau yang kurang menyenangkan hatinya. Secara singkat mereka ini tidak mendapatkan ketenangan dan kesejahteraan dalam batinnya. Kebanyakan mereka ini kemudian menempuh cara yang salah untuk mendapatkan ketenangan batin dan keselarasan hidup ini. Mereka cenderung melihat dan mencari di luar dirinya sendiri. Akibatnya, dunia ini merupakan sumber semua kegelisahan.

Mereka mencari penyelesaian persoalannya dalam keluarganya, di dalam pekerjaannya, atau di dalam pergaulan dan sebagainya. Mereka beranggapan kalau dapat mengubah keadaan sekelilingnya, mereka akan menjadi tenang dan bahagia.

Sekarang sudah banyak dijumpai orang yang telah menyadari kenyataan dan berpaling, yaitu menunjukkan perhatiannya kepada sumber yang sebenarnya dari kebahagiaan dan kegelisahan, ialah **PIKIRANNYA SENDIRI**. Menunjukkan perhatian ke dalam diri sendiri, dalam pikirannya sendiri, inilah yang dinamakan dengan **meditasi**.

Dewasa ini meditasi telah banyak dipraktikkan oleh orang-orang dari berbagai bangsa dan agama. Mengapa demikian?

Karena kerja pikiran itu tanpa memakai corak bangsa atau agama tertentu. Jadi tugas meditasi adalah untuk mengerti atau menghayati sifat pikiran di dalam kehidupan sehari-hari.

Pikiran adalah kunci kebahagiaan, sebaliknya juga merupakan sumber penderitaan / malapetaka.

Untuk mengetahui dan mengerti perihal pikiran dan menggunakannya dengan seksama tidaklah hubungannya dengan agama. Jadi meditasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang tanpa menghiraukan corak agamanya.

2. Faedah meditasi

Sungguh banyak yang dapat dikerjakan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesenangan duniawi dalam lingkungan yang penuh dengan kesibukan dan kekacauan ini. Jika memang benar demikian halnya....., mengapa kita harus bermeditasi? Apakah gunanya kita membuang waktu untuk duduk diam bersila dengan bermalasan? Sesungguhnya apabila Anda dapat melaksanakan meditasi dengan cara yang benar, maka meditasi akan dapat memberikan banyak manfaat untuk diri sendiri:

Beberapa manfaat yang bisa Anda rasakan langsung adalah:

1. Bila Anda seorang pedagang yang selalu sibuk, meditasi menolong membebaskan diri Anda dari ketegangan sehingga Anda menjadi relaks.
2. Kalau Anda sering berada dalam kebingungan, meditasi akan menolong menenangkan diri Anda dari

kebingungan dan meditasi membantu Anda untuk mendapatkan ketenangan yang bersifat sementara maupun permanen.

3. Bila Anda mempunyai banyak persoalan yang seolah-olah tidak putus-putusnya, meditasi dapat menolong Anda untuk menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan untuk mengatasi persoalan tersebut.
4. Bila Anda tergolong orang yang kurang mempunyai kepercayaan pada diri sendiri, meditasi dapat menolong Anda untuk mendapatkan kepercayaan terhadap diri sendiri yang sangat dibutuhkan. Memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri adalah kunci rahasia kesuksesan Anda.
5. Kalau Anda mempunyai rasa ketakutan dan keraguan, meditasi dapat menolong Anda untuk mendapatkan pengertian yang benar terhadap keadaan yang menyebabkan ketakutan itu, dengan demikian, Anda dapat mengatasi rasa takut tersebut.
6. Jika Anda selalu merasa tidak puas terhadap segala sesuatu dalam kehidupan ini atau yang berada dalam lingkungan Anda, meditasi akan memberi Anda perubahan dan perkembangan pola pikir sehingga menumbuhkan rasa puas dalam batin Anda.
7. Jika Anda ragu-ragu dan tidak tertarik terhadap agama, meditasi akan dapat menolong Anda mengatasi keragu-ruguan itu sehingga Anda dapat melihat nilai-nilai praktis dalam bimbingan agama.
8. Jika pikiran Anda kacau dan putus asa karena kurang mengerti sifat kehidupan dan keadaan dunia ini, meditasi akan dapat membimbing dan menambah pengertian Anda bahwa pikiran kacau itu sebenarnya tidak ada gunanya.
9. Kalau Anda seorang pelajar, meditasi dapat menolong menimbulkan dan menguatkan daya ingat Anda sehingga apabila Anda belajar akan lebih seksama dan berguna.
10. Kalau Anda seorang yang kaya, meditasi dapat menolong Anda untuk melihat sifat kekayaan dan mampu menggunakannya dengan sewajarnya, untuk kebahagiaan Anda sendiri maupun kebahagiaan orang lain.
11. Jika Anda seorang yang miskin, meditasi dapat menolong Anda agar memiliki kepuasan dan ketenangan batin. Dengan demikian, Anda akan terhindar dari keinginan untuk melampiaskan rasa iri hati Anda kepada orang lain yang lebih mampu atau yang lebih berada daripada Anda.
12. Kalau Anda seorang pemuda yang kebingungan sehingga tidak mampu menentukan jalan hidup ini, meditasi dapat menolong Anda untuk mendapatkan pengertian tentang kehidupan sehingga Anda dapat menempuh salah satu jalan yang benar untuk mencapai tujuan hidup Anda.
13. Kalau Anda seorang yang telah lanjut usia dan merasa bosan terhadap kehidupan ini, meditasi akan menolong Anda untuk mengerti secara mendalam mengenai hakekat kehidupan ini sehingga timbullah semangat hidup Anda.
14. Kalau Anda seorang pemaarah, dengan bermeditasi Anda dapat mengembangkan kekuatan kemauan untuk mengendalikan kemarahan, kebencian, rasa dendam dsb.
15. Kalau Anda seorang yang bersifat iri hati, dengan meditasi Anda akan menyadari bahaya yang timbul dari sifat iri hati itu.
16. Jika Anda seorang yang selalu diperbudak oleh kemelekatan panca inderia, meditasi dapat menolong Anda mengatasi nafsu dan keinginan tersebut.
17. Kalau Anda seorang yang selalu ketagihan minuman keras / sesuatu yang memabukkan, dengan bermeditasi Anda dapat menyadari dan melihat cara mengatasi kebiasaan yang berbahaya itu.

Kebiasaan yang memperbudak dan mengikat Anda.

18. Kalau Anda seorang yang pintar ataupun tidak, meditasi memberi Anda kesempatan untuk mengenal diri sendiri dan mengembangkan pengetahuan yang sangat berguna bagi kesejahteraan sendiri, keluarga serta handai taulan.
19. Kalau Anda dengan sungguh-sungguh melaksanakan latihan meditasi ini, maka semua nafsu emosi Anda tidak mempunyai kesempatan untuk berkembang.
20. Kalau Anda seorang yang bijaksana, meditasi akan membawa Anda menuju ke kesadaran yang lebih tinggi dan mencapai "Penerangan Sempurna", Anda akan melihat segala sesuatu menurut apa adanya (sewajarnya).

Inilah beberapa faedah praktis yang dapat dihasilkan dalam latihan meditasi. Faedah ini tidak dapat dijumpai atau ditemukan dalam buku, apalagi dapat dibeli di warung. Uang tidak dapat dipakai untuk mendapatkannya. Anda mendapatkannya sebagai hasil menjalankan latihan meditasi. Anda temukan dalam diri sendiri yaitu dalam **PIKIRAN** Anda.

3. Persiapan untuk belajar meditasi

TEMPAT

Bila Anda termasuk seorang yang sedang belajar meditasi, sebaiknya pilihlah tempat yang sesuai untuk berlatih meditasi. Hindarkanlah tempat yang terlalu ramai, penuh dengan kesibukan pekerjaan sehari-hari. Tempat tersebut misalnya dapat berupa kamar, kebun, atau tempat lain yang cukup terang. Berusahalah berlatih di tempat yang sama dan jangan sering berpindah tempat.

Kalau Anda sudah maju, maka Anda dapat berlatih meditasi di mana saja, bahkan di tempat Anda menyelesaikan pekerjaan.

WAKTU

Waktu meditasi dapat dipilih sendiri. Sesungguhnya, setiap waktu adalah baik. Namun, biasanya orang menganggap bahwa waktu terbaik bermeditasi adalah pagi hari antara jam 04.00 sampai dengan jam 07.00. Atau sore hari antara jam 17.00 sampai dengan jam 22.00.

Kalau Anda sudah menentukan waktu bermeditasi, pergunakanlah waktu itu sebaik-baiknya. Selama waktu itu, Anda 'HARUS' mempergunakan kekuatan kemauan Anda untuk meninggalkan sementara segala kesibukan sehari-hari seperti, pekerjaan, kesenangan, kesedihan dan kegelisahan.

Sewaktu melatih meditasi, jangan berikan kesempatan atau melayani bentuk-bentuk pikiran keduniawian masuk ke dalam pikiran Anda. Betekadlah agar tekun dalam melakukan latihan meditasi dengan teratur setiap harinya.

Bila meditasi Anda telah maju, setiap waktu adalah baik untuk berlatih meditasi. Kalau Anda telah mencapai tingkatan ini, maka meditasi merupakan bagian hidup Anda sehari-hari. Dengan kata lain, meditasi telah menjadi kebiasaan hidup Anda.

GURU

Mungkin Anda merasa memerlukan seorang guru atau pemimpin dalam melatih meditasi. Sebenarnya tidaklah mudah mencari guru yang pandai dan sesuai untuk mengajarkan meditasi kepada Anda.

Kalau Anda mempunyai teman yang sudah berpengalaman bermeditasi, cobalah berdiskusi dahulu

dengannya. Kalau Anda mempunyai buku mengenai meditasi, bacalah dahulu buku tersebut. Dia adalah guru Anda. Kalau Anda telah mendapatkan guru, ketahuilah bahwa guru hanyalah teman dan penunjuk jalan Anda. Dia tidak dapat melakukan meditasi untuk Anda. Dia tidak dapat membebaskan diri Anda, Kalau Anda sudah dapat mengatur dan memusatkan pikiran, kemudian mengembangkan KESADARAN yang kuat, itulah yang akan menjadi **guru Anda**. Sesungguhnya, guru Anda saat ini telah berada dalam diri Anda sendiri.

SIKAP DUDUK

Dalam melatih meditasi, Anda bebas memilih sikap duduk. Anda dapat bersila dengan bersilang, bertumpuk atau sejajar. Anda juga dapat melipat kaki ke samping. Yang penting, kaki hendaknya tidak kaku, harus kendur dan santai.

Sebaiknya, ambillah sikap duduk yang paling enak dan paling mudah. Duduklah dengan santai, jangan bersandar, punggung harus tegak lurus namun tidak kaku atau tegang, badan harus lurus dan seimbang, leher tegak lurus, mulut dan mata tertutup. Sikap duduk selama meditasi harus selalu waspada agar tidak lekas mengantuk.

4. Obyek meditasi

Meditasi dibedakan dalam dua macam, yaitu:

1. Meditasi untuk mencapai ketenangan.
2. Meditasi untuk mencapai pandangan terang.

Meditasi untuk mencapai ketenangan adalah suatu usaha melatih pikiran agar dapat menghasilkan ketenangan melalui **PEMUSATAN PIKIRAN**.

Pemusatan pikiran adalah suatu keadaan ketika semua bentuk-bentuk batin terkumpul dan terpusat dikendalikan oleh kekuatan kemauan ditujukan ke suatu titik atau obyek.

Jadi pikiran terpusat itu adalah pikiran yang dikonsentrasikan atau dikumpulkan ke suatu obyek. Dengan perkataan lain, pikiran itu tidak berhamburan, melamun kian kemari. Pada umumnya, pikiran itu berhamburan ke semua penjuru, tetapi jika mulai dipusatkan ke suatu obyek, maka kita akan mulai mengenal sifat yang sebenarnya dari obyek itu.

Proses pemusatan pikiran itu membiasakan pikiran setingkat demi setingkat sehingga mampu dikendalikan agar terpusat pada satu titik atau obyek.

Apakah tujuan mengembangkan pemusatan pikiran itu?

Dengan melatih pikiran sedemikian ini, maka Anda akan mendapatkan ketenangan dan keseimbangan batin. Bahkan, akhirnya Anda dapat menghentikan pikiran yang melamun, berkeliaran menghabiskan tenaga dengan sia-sia.

Pikiran tenang sebenarnya bukanlah tujuan akhir meditasi. Ketenangan pikiran hanyalah salah satu keadaan yang diperlukan untuk mengembangkan pandangan terang. Dengan perkataan lain, ketenangan pikiran mutlak diperlukan bila Anda ingin mendapatkan **PENGERTIAN BENAR** mengenai diri sendiri dan dunia ini dengan semua proses dan persoalannya.

Meditasi ketenangan melatih pikiran sedemikian rupa ke dalam tingkat konsentrasi yang disebut '*jhana*' untuk mengembangkan kekuatan batin atau kesaktian.

Keadaan konsentrasi yang kuat demikian ini sebenarnya tidak praktis atau tidak perlu bagi seseorang yang hidup di jaman kemajuan yang penuh dengan kesibukan ini. Pada umumnya, dalam kehidupan sehari-hari,

pikiran selalu berlompatan ke masalah yang telah lewat atau yang sekarang, juga ke masalah yang akan datang, dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebenarnya, hal ini hanya menghabiskan banyak tenaga. Kalau kita dapat melatih mengendalikan pikiran dalam suatu konsentrasi yang diperlukan - tidak perlu yang tinggi - untuk dipergunakan dalam setiap tugas yang dihadapi disetiap saat kehidupan, hal semacam ini kiranya sudah cukup baik.

Kalau Anda sedang membaca, jalan, duduk, bercakap-cakap, atau segala sesuatu yang sedang dilakukan di dalam kehidupan sehari-hari, usahakanlah **SELALU SADAR**. Dengan pikiran tenang, perhatian ditujukan ke segala sesuatu yang sedang dilakukan, yang sedang dihadapi. Belajarlah untuk memusatkan pikiran kepada setiap tugas yang sedang dihadapi. Dengan perkataan lain, **HIDUPLAH SAAT SEKARANG INI**.

Kalau Anda ingin mengembangkan konsentrasi, pertama-tama, berusaha mendapatkan obyek yang cocok agar dapat membantu memperoleh ketenangan dan konsentrasi dengan cepat.

Terdapat 40 macam obyek meditasi. Untuk melakukan meditasi, Anda dapat memilih salah satu di antara obyek tersebut sesuai dengan sifat pribadi Anda. Kalau tidak ada guru yang dapat memberikan petunjuk untuk memilih salah satu obyek itu, ikutilah petunjuk di bawah ini:

1. Obyek harus netral. Kalau obyek menimbulkan perasaan negatif yang kuat, seperti: nafsu, benci, sedih, serakah, keragu-raguan, dan sebagainya, maka obyek tersebut tidak akan dapat menenangkan pikiran, sebaliknya hanya akan merangsang dan mengacau saja.
2. Obyek kadang kala juga terdapat dalam diri sendiri, misalnya: pernafasan, cinta kasih, belas kasihan dan sebagainya. Atau, obyek di luar diri, misalnya: bunga, tanah, api, warna dan sebagainya.
3. Obyek harus yang menyenangkan serta dapat diterima oleh pikiran. Kalau pikiran menolak obyek itu, maka konsentrasi akan menjadi lemah,
4. Perlu diketahui, obyek yang telah sesuai dan terbiasa Anda gunakan, tidak selalu dapat menimbulkan konsentrasi pikiran Anda. Misalnya, sehabis marah, obyek cinta kasih sangat sukar dipakai sebagai obyek meditasi. Pada saat tersebut, sebaiknya rasa marah dipakai sebagai obyek konsentrasi. Pikiran merenungkan segi-segi negatif kemarahan, dengan demikian akan menimbulkan pengertian terang yang dapat melepaskan pikiran dari cengkeraman kemarahan tadi. Demikian pula seterusnya diwaktu timbul perasaan sedih. Jika telah memilih suatu obyek meditasi, maka tugas Anda selanjutnya ialah memegang obyek tersebut dengan erat dalam pikiran bagaikan mengikat seekor kuda pada sebuah tonggak. Kunci latihan konsentrasi yaitu mengikat pikiran dengan sebuah obyek. Dengan memusatkan pikiran pada obyek tersebut, sedikit demi sedikit pikiran akan menjadi terpisah dan terlepas dari semua aktifitas dan lingkungan sehari-hari, akhirnya pikiran menjadi tenang.

Beberapa latihan meditasi yang dapat dikembangkan sebagai suatu latihan dasar serta merupakan bagian kesibukan Anda dalam kehidupan sehari-hari adalah:

LATIHAN UNTUK KESEHATAN

Kalau Anda sedang berjalan-jalan di suatu tempat, peganglah ketiga cita-cita ini dalam pikiran Anda, yaitu: **BERBAHAGIA, SEHAT, dan KUAT**. Ulangilah kata-kata tersebut di dalam batin. Pusatkan pikiran pada kata-kata ini sehingga Anda dapat merasakan seolah-olah kata-kata tersebut terpeta pada seluruh tubuh Anda.

LATIHAN BERPIKIR

Jika Anda sedang berpikir mengenai sesuatu hal, pikiran harus sungguh-sungguh dipusatkan pada obyek

yang sedang dipikirkan.

Pertahankanlah pemusatan pikiran itu dalam obyek yang sedang direnungkan saja. Jangan beri kesempatan pikiran dimasuki oleh sesuatu hal lain atau yang tidak ada hubungannya dengan perenungan.

LATIHAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Kalau Anda sedang membaca buku, pusatkanlah pandangan mata dan pikiran pada buku tersebut. Kalau sedang membersihkan lantai, pusatkanlah pikiran Anda pada pekerjaan menyapu. Kalau sedang menulis surat, pusatkanlah pikiran Anda pada surat tersebut. Belajarlah memusatkan pikiran pada segala sesuatu yang sedang dikerjakan dari saat ke saat. Inilah yang disebut: "HIDUP SAAT INI" atau "HIDUP SAAT SEKARANG".