

# Kebahagiaan di Jalur Praktik





Chi Chern Fashi

# Kebahagiaan di Jalur Praktik



Penerbit Dian**Dharma**

## **Kebahagiaan di Jalur Praktik**

Chi Chern Fashi

Cetakan Pertama: April 2016.

Penerjemah: Rohana Huang, Malinda Hong, Samson Hong,  
William Chen, dan Sani Hartono.

Penyunting: Robby Candra, Chang Tuo Fashi,  
dan Wanadiredja.

Sampul Depan: Lukisan Chi Chern Fashi.

Foto Sampul Belakang: Robby Candra

Tata Letak dan Sampul: Johanes Sungarda & ST Design

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Official Website: <https://diandharma.org/>

Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)

Fanpage: Dian Dharma Book Club

### **Untuk Donasi:**

**Bank Central Asia KCP Cideng Barat**

**No. 3973 019 828**

**a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia**

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui fax (021) 5674104

xviii + 98 hlm; 14,5x21 cm

**Galeri Penerbit Dian Dharma:** ■ Galeri 1: Jl. Mangga I Blok F  
No. 15 ■ Galeri 2: Jl. Mangga II No. 8

Dharma Tak Ternilai

# Daftar Isi

Biografi -ix-

Pengantar Penyunting -xv-

**1** | Hari Pertama, Sore -1-

**2** | Hari Kedua, Pagi -13-

**3** | Hari Kedua, Sore -31-

**4** | Hari Ketiga, Pagi -49-

**5** | Hari Ketiga, Sore -63-

**6** | Hari Keempat, Pagi -81-







# Biografi Chi Chern Fashi



Chi Chern Fashi lahir pada tahun 1955 di Taiping. Ayahnya bernama Zhou Wanfa dan ibunya bernama Chen Meihua. Oleh kedua orangtuanya beliau diberi nama Zhou Mingtian. Pada tahun 1973 beliau menyelesaikan Sekolah Menengah Atas di

SMJK Hua Lian, Taiping. Pada tahun itu juga beliau mulai bersentuhan dengan ajaran Buddha, kemudian mengambil perlindungan Tri Sarana dan mempelajari ajaran Buddha.

Tahun 1974, beliau mengabdikan sebagai guru dan mengajar di Sekolah Dasar SJKC Yu Chai, Kuala Kurau selama beberapa tahun. Pada masa itu beliau juga mendedikasikan waktu dan tenaganya dengan aktif membina generasi muda di Malaysia yakni di *Taiping Buddhist Youth Circle*, di *Taiping Buddhist Association* serta aktif di YBAM (*Young Buddhist Association of Malaysia*) *Perak Joint Commission*.

Ketika sebab dan kondisi matang, pada tahun 1978, beliau ditahbiskan sebagai monastik oleh Master Zhu Mo (1913-2002) di *Buddhist Triple Wisdom Hall*, Penang, Malaysia, dengan nama Dharma Chi Chern/Ji Cheng. Pada tahun yang sama beliau berangkat ke Taiwan untuk mengambil sila penuh di *Song Shan Temple*, Taipei. Beliau dibimbing oleh tiga guru besar yaitu Master Yin Shun 印順導師 (1906-2005), Master Yan Pei 演培法師 (1917-1996) dan Master Zhen Hua 真華法師 (1921- ). Setelah selesai mendalami ajaran Buddha di Institut Penelitian Buddhisme China (*Chinese Buddhist Research Institute*), Fo Guang Shan, beliau mengajar di Fo Guang Shan Dong Fang Xue

Yan (*Eastern Buddhist Academy, Fo Guang Shan*). Ketika menetap di Taiwan, beliau mendekati dan banyak belajar dari praktisi-praktisi guru besar masa kini, di antaranya adalah Master Yin Shun 印順導師 (1906-2005), Master Hsing Yun 星雲大師 (1927- ), Master Chan Yun 懺雲法師 (1915-2009), Master Sheng Yen 聖嚴法師 (1931-2009), guru Lan Gu Fu, guru Chen Hui Jian, dan lain-lain.

Sekitar tahun 1980, saat berusia 25 tahun, beliau mengikuti retreat 7 hari di bawah bimbingan Master Sheng Yen (Pendiri *Dharma Drum Mountain, Taiwan*) di *Wen Hua Guan (The Institute of Buddhist Culture)*. Saat itu beliau merealisasi pengalaman yang sangat mendalam sehingga atas konfirmasi dari Master Sheng Yen, beliau diizinkan untuk membimbing meditasi duduk. Setelah kembali ke Malaysia, Master Chi Chern aktif kembali dalam komunitas Buddhis Malaysia dan pernah mengambil retreat solo tertutup / retreat soliter selama 1000 hari. Setelah keluar dari retreat, beliau lebih bersemangat dalam memabarkan Dharma, aktif di bidang pendidikan dan pelatihan meditasi.

Pada tahun 1986 beliau berangkat lagi ke Taiwan untuk menerima Transmisi Langsung Silsilah *Chan* serta menjadi *Dharma Heir* pertama dari Master Sheng Yen, dengan nama Dharma silsilah (*Lineage Dharma Name*) “*Chuan Xian Jian Mi*” 傳顯見密 (*seeing the esoteric, transmitting the exoteric*). Master Sheng Yen mengizinkan beliau untuk mengadakan dan memimpin retreat intensif.

Selama lebih dari dua dekade, Master Chi Chern telah menjabat sebagai Ketua Umum, Wakil Presiden dan Presiden Direktur *YBAM Perak Joint Commission*; Ketua Umum Pengajar, Dekan Mahasiswa dan Wakil Presiden di Institut Buddhis Malaysia, Wakil Presiden Dewan Sangha Malaysia, dan lain sebagainya. Sehubungan dengan jabatan-jabatan yang pernah beliau emban di tahun 1990-an maka beliau ditunjuk sebagai Penasehat Spiritual *YBAM Young Buddhist Association of Malaysia*, guru spiritual dan penasehat di beberapa organisasi Buddhis.

Selama perjalanan karirnya dalam memabarkan Buddha Dharma, selain terlibat aktif dalam Seminari Studi Dharma lanjutan, Camp Muda-Mudi Buddhis, Camp Pelatihan Kepemimpinan, Camp Karya Menulis, Program retreat intensif 7 hari, dan lain sebagainya, Master Chi Chern juga aktif memabarkan Dharma ke seluruh penjuru Malaysia, memimpin Seminar di Universitas Lembaga *Buddhist Society*, menyelenggarakan Camp Muda-Mudi Universitas Buddhis Tingkat Internasional, Seminari Studi Mahasiswa Universitas Buddhis, Camp Guru Buddhis, Seminari Studi Guru Universitas Buddhis dan retreat intensif 7 hari, retreat universitas, komunitas latihan bersama dan programnya. Beberapa program di atas hingga hari ini masih rutin dijalankan setiap tahun. Selain program retreat meditasi dan komunitas latihan bersama yang masih beliau bimbing sendiri, program lain sudah dialihugaskan ke muridnya.

Setelah Master Chi Chern mengikuti jejak Buddha dengan bergabung di monastik, beliau menerima banyak sekali manfaat dari praktik Dharma. Demi berbagi dengan semua makhluk hidup atas hasil pengalamannya belajar dan berlatih Buddha Dharma, beliau dengan tekun dan antusias menuangkan pengalamannya dalam bentuk tulisan dan menciptakan karya sastra Buddhis. Hingga kini beliau telah banyak menerbitkan karya Buddhis berupa buku, syair, makalah, transkrip hasil ceramah, dan lain sebagainya sebanyak lebih dari 50 jenis. Beliau juga adalah salah satu penulis sastra China yang paling produktif dan kreatif di Malaysia, yang tergabung di *Chinese Literary Creation by Malaysian Writers*. Terkadang beliau menggunakan nama pena antara lain 摩提 (bahasa latin : mati; artinya kebijaksanaan), “*tea monk*”, “*idle monk*” “*dust monk*”.

Pada tahun 1980-an Master Chi Chern juga ikut terlibat dalam kegiatan mempromosikan budaya teh (*Tea Culture*). Dengan identitas sebagai seorang “*Tea Monk*”, beliau memabarkan Buddha Dharma dan seni kebudayaan teh. Beliau berupaya mempersatukan budaya teh dengan latihan meditasi (latihan *Chan*). Beberapa hasil karya beliau juga

memperlihatkan hal ini. Beliau mendorong komunitas Buddhis sedunia untuk berpartisipasi dalam seni budaya teh dan memperkenalkan nilai spiritual dalam seni teh, memperkaya makna dari kombinasi seni teh dengan latihan spiritual.

Pada tahun 2002, beliau berpartisipasi sebagai pemakalah mewakili delegasi *Malaysia Tea Culture* di acara Konferensi Seni Kebudayaan Teh Skala Internasional ke-tujuh (*The 7th International Tea Culture Seminar*) yang diselenggarakan di Kuala Lumpur pada tanggal 10-12 September 2002. Topik makalah yang beliau angkat adalah 茶禪之旅 yang artinya “Perjalanan Meditasi Teh” (*The Journey of Chan Tea*).

Master Chi Chern juga sangat produktif menciptakan lagu-lagu Buddhis di negaranya. Sebelum bergabung di monastik, beliau sudah menciptakan lirik lagu yang berjudul 「前進吧佛教青年」 (Ayo Maju Muda-Mudi Buddhis). Setelah bergabung di monastik beliau menciptakan lirik lagu yang berjudul 「無盡燈」 (Lentera Tiada Batas), 「慧燈普照」 (Pancaran Cahaya Kebijaksanaan), 「禪燈」 (Lentera Chan), 「含淚的感恩」 (Tetesan Air Mata Penuh Syukur), 「感恩」 (Bersyukur), 「佛青之歌」 (Lagu Muda-Mudi Buddhis) dan masih banyak lagi. Kira-kira semuanya mendekati seratusan judul. Banyak di antaranya merupakan lagu rekaman produksi musik Buddhis Malaysia. Beliau juga bekerjasama dengan seorang penyanyi, penulis lagu serta komposer yakni Zhou Jinliang (Chow Kam Leong) mengeluarkan album lagu 「禪燈」 (Lentera Chan) yang sangat populer dan diminati.

Dalam beberapa tahun terakhir, Master Chi Chern banyak mengadakan pameran kaligrafi, menampilkan hasil karya kaligrafinya ke pengunjung. Dana dari hasil pameran kaligrafi, beliau sumbangkan ke *Young Buddhist Association of Malaysia* (YBAM), *Ipoh Prajna Cave* (temple), juga ke organisasi Buddhis lainnya dan Yayasan Pelelangan untuk Kemanusiaan.

Sejak tahun 1999-an, Master Chi Chern melepaskan semua jabatan sehingga mempunyai lebih banyak waktu luang. Beliau kemudian

diundang ke Amerika Serikat untuk membabarkan Buddha Dharma. Selama beberapa tahun, beliau membabarkan Buddha Dharma dan mengadakan kelas meditasi di berbagai organisasi Buddhis naungan masyarakat Tionghoa Amerika Serikat yang disambut dengan hangat oleh warga setempat. Dalam beberapa tahun ini beliau aktif mengadakan retreat *Chan* 7 hari, retreat *Chan* 10 hari, serta retreat lainnya di mancanegara yaitu Benua Eropa, Amerika, China dan Taiwan, serta negara-negara lainnya. Sehubungan dengan wafatnya Master Zhu Mo yang menjabat sebagai Pemimpin Institut Buddhis Malaysia (*Malaysian Buddhist Institute*) di awal tahun 2002, Master Chi Chern harus kembali ke Malaysia pada bulan Maret di tahun yang sama untuk mengambil alih jabatan itu.

Kemudian pada tahun 2007 Master Chi Chern terpilih sebagai wakil Presiden Asosiasi Buddhis Malaysia (*Malaysia Buddhist Association*).

**Sumber: [www.ccmati.com](http://www.ccmati.com)**



# Pengantar Penyunting

Dalam sebuah film berjudul “Zen” yang bercerita tentang kehidupan Zen Master Eihei Dogen 永平道元, disebutkan bahwa pada tahun 1223 Master Dogen pergi ke daratan China untuk mempelajari *Chán* 禪. Sebelum bertemu dengan gurunya Tiāntóng Rújīng 天童如淨, beliau banyak bertemu dengan guru-guru lain dan merasa kecewa karena tidak menemukan yang beliau cari. Film itu menggambarkan kekecewaan Master Dogen dalam bentuk sebuah percakapan antara beliau dengan seorang guru.

Guru itu berkata, “Kamu sedang dalam perjalanan mencari guru sejatimu. Saya setuju dengan tujuanmu. Namun Dogen, untuk mempelajari Dharma, tidak dibutuhkan adanya seorang guru. Kamu akan memahaminya sendiri. Inilah yang diajarkan oleh guru saya kepadaku. Sekarang, saya harus pergi untuk bertemu dengan pejabat. Ini juga dibutuhkan untuk melindungi wihara ini. Tentu kamu mengerti, Dogen.”

Master Dogen menjawab, “Mungkin hal itu akan membantu guru melindungi wihara. Namun apakah hal itu akan melindungi Ajaran Buddha?” Dalam hati Master Dogen berkata, “Dirimu sendirilah, yang ingin kamu lindungi.”

Cerita itu menggambarkan bahwa sejak masa itu, pencarian seorang guru yang mengutamakan praktik meditasi dan mempunyai pengalaman yang mendalam dalam praktik, tidaklah mudah.

Sejak tahun 2008, Sdr. Agus Santoso banyak mengundang beberapa *Dharma Heir* Master Sheng Yen dari *Dharma Drum Mountain*, dan mengorganisir retreat-retret meditasi *Chán*. Kegiatan ini memberi kesejukan bagi umat Buddha di Indonesia yang rindu akan praktik meditasi. Melalui undangan yang disampaikan beberapa tahun

sebelumnya, akhirnya pada bulan Februari 2012, Chi Chern Fashi untuk pertama kalinya datang membimbing retreat di Indonesia. Undangan itu disampaikan melalui Merita Zou yang sejak 2006 sudah 8 kali mengikuti retreat di bawah bimbingan Chi Chern Fashi.

Pada kesempatan ini beliau membimbing retreat *Chán* 5 hari di Umbul Sidomukti Semarang yang dihadiri oleh sekitar 50 orang peserta. Dalam retreat ini, Bhante Nyanagupta (Xue Zhi Fashi) menjadi penerjemah dan kami merekam 6 Ceramah Dharma dari beliau.

Sejak pertama kali bertemu, kami tertarik dengan kepribadian beliau. Tidak ada kesan “*feodal*” dalam diri beliau. Beliau justru terkesan “*casual*”. Pada saat yang sesuai, beliau membaur dengan peserta retreat. Dari ceramah yang disampaikan, tampak bahwa beliau adalah seorang guru yang sangat berpengalaman dalam praktik. Kata-katanya hidup dan spontan. Tidak sekadar meniru apa yang sudah tertulis di buku. Beliau meletakkan praktik meditasi di atas segala kepentingan lainnya dan mengarahkan para peserta untuk mengisi kehidupan sehari-hari dengan semangat praktik.

Pada bulan Juli 2012, Bhante Nyanasiddhi (Chang Tuo Fashi), Sdri. Sri Linda Sartika, dan Sdri. Astrid Maharani datang ke Ipoh, Malaysia untuk mengikuti retreat *Chán* 7 hari. Selesai retreat mereka meminta Chi Chern Fashi untuk datang lagi ke Indonesia. Beliau setuju untuk datang pada tanggal 3-7 Januari 2013. Kami merasa bersyukur kepada komunitas *Chán* Ekayana yang bekerja mengatur pelaksanaan *Public Talk* dan Ceramah Umum dengan pembicara Chi Chern Fashi di Wihara Ekayana Arama, Jakarta pada saat kedatangan beliau.

Pada tanggal 20-28 Nopember 2012, rombongan Indonesia kedua datang ke Selangor, Malaysia untuk mengikuti retreat *Chán* 7 hari. Saat itu peserta dari Indonesia adalah Adi Muljawan Srikuning, Agus Nugroho, Agus Santoso, Edward Enrico Harinatta, Nurcahyo Purnomo, Robby Candra, Surian Sutrisno, Wahyu Seno Aji, Lie Cheulie, Maria Latief, Rohana Huang, dan Sri Lestari. Merita Zou juga ikut datang sebagai sukarelawan. Rohana Huang menerjemahkan instruksi

dan ceramah dalam retreat sehingga kami yang sebagian besar tidak tahu Mandarin bisa mengikuti.

Selesai retreat, kami menyerahkan DVD berisi rekaman video hasil olahan Robby Candra, berikut subtitle mandarin yang ditranskrip oleh Rohana Huang dan Novi Herawati Bong. Saat itu Chi Chern Fashi meminta kita untuk menuliskan ceramah ini menjadi sebuah buku untuk dibagikan saat *Public Talk*.

Sepulang retreat, Rohana Huang dengan semangat tinggi, mengorganisir kami untuk mengerjakan buku ini. Dia menerjemahkan dari Mandarin ke Indonesia dibantu oleh Malinda Hong, Samson Hong, William Chen, dan Sani Hartono. Rohana dengan tak kenal lelah memeriksa semua hasil terjemahan yang ada. Naskah kemudian diedit oleh Robby Candra dengan dibantu oleh Bhante Nyanasiddhi. Layout dikerjakan oleh Johanes Sungarda. Foto di sampul depan adalah lukisan Chi Chern Fashi sendiri yang di-scan dari buku beliau. Foto di sampul belakang adalah karya Robby Candra.

Saya sungguh merasa senang bisa terlibat dalam pengerjaan naskah ini. Semuanya bekerja dengan cepat dan bersemangat. Oleh karena acara *Public Talk* diselenggarakan satu bulan setelah selesai Retreat di Malaysia, maka kami hanya punya waktu sekitar 2-3 minggu untuk menterjemahkan hingga mengatur layout. Dengan sempitnya waktu yang ada, kami sadar bahwa hasilnya belum maksimal.

Para praktisi *Chán* di Indonesia akan selalu merindukan retreat meditasi intensif. Retreat-retreat meditasi ini bahkan sudah menjadi sebuah kebutuhan bagi kami. Oleh karena itu, para praktisi *Chán* yang tersebar di berbagai tempat dan di berbagai komunitas ini mengundang Chi Chern Fashi untuk kembali mengadakan retreat jangka panjang di Indonesia.

**Robby Candra**



# 1 | Hari Pertama, Sore

*A*pa kabar para sahabat! Ini kali pertama saya datang ke Indonesia. Kalian menyambut kedatangan saya dan saya juga menyambut kedatangan kalian! Kalian menyambut saya karena ini kali pertama saya datang kemari. Saya menyambut kalian karena kalian datang kemari untuk belajar meditasi, berlatih *Chan*.

## Rintangan awal

Mengapa kalian datang berpartisipasi di retreat ini? Jika saat ini kalian berada di rumah, kalian bisa duduk dengan nyaman. Sedangkan di sini, kalian pasti duduk disertai sakit kaki. Oleh karena itu ketika datang kemari, mungkin keluarga kalian merasa heran, tidak mau diam di rumah saja, lebih nyaman, malah datang kemari berlatih meditasi dan merasakan sakit kaki. Bahkan kadang punggung dan pinggang juga ikut terasa pegal dan sakit. Sebagian sahabat bahkan merasakan sakit di seujur tubuhnya.

Lalu mengapa kalian mau datang kemari? Sudah tahu kondisinya akan demikian, mengapa masih juga datang kemari? Saat bermeditasi dan muncul rasa sangat sakit, apa yang kalian pikirkan? Apakah anda berpikir, “Ah! mengapa saya tolol sekali. Mengapa saya mau datang kemari?” Atau berpikir, “Saat bermeditasi, sudah sewajarnya kaki bisa sakit!” Atau berpikir, “Saat bermeditasi, kaki sakit adalah hal yang sangat bagus.” Sebenarnya apa yang sedang kalian pikirkan?

Sebagian besar dari kita takut pada rasa sakit, takut pada begitu banyak perasaan tidak nyaman. Oleh karena itu, jika tubuh jatuh sakit dan nyeri, kita akan segera mengkonsumsi obat penahan rasa sakit untuk memerintah saraf tubuh agar tidak merasa sakit. Sekarang

tubuh yang awalnya tidak sakit malah sengaja kita buat sakit. Jadi anda pun berpikir. Kira-kira apa yang anda pikirkan? Anda berpikir bahwa tubuh ini seharusnya tidak sakit, mengapa justru membuatnya sakit. Atau berpikir, “Em, rasa sakit ini ada logikanya.” Lalu logikanya ada di mana? Jika tidak ada logikanya, mengapa anda mau ke sini? Anda pasti punya alasannya ketika berkata, “Ah! Sakit! Wajar sekali!”

Berbicara mengenai meditasi duduk, selalu berkaitan dengan rasa sakit atau rasa tidak nyaman di tubuh. Bahkan saat bermeditasi, muncul begitu banyak pikiran yang tidak anda sukai. Berbagai kondisi akan muncul ke permukaan. Sebagian besar orang sulit memahami ini. Jika anda bermeditasi dan tidak memahami prinsip ini, maka anda akan duduk dengan sangat sengsara. Anda akan merasa: “Ah! Hanya orang tolol yang mau melakukan ini semua.” Namun jika memahami prinsip ini, anda akan tahu sebenarnya pilihan anda tepat.

## **Postur Tubuh**

Apakah kalian sudah pernah datang belajar meditasi duduk? Apakah anda telah belajar tentang metode meditasi duduk? Nah, guru kalian akan mengajarkan bahwa kaki harus disilangkan. Ketika disilangkan, posisi kaki harus membentuk segitiga. Lalu koordinasikan dengan bagian pantat. Dengan demikian kita bertumpu di atas landasan segitiga. Segitiga di sini yaitu tiga titik yang menempel di atas lantai, pantat dan kedua lutut, sehingga landasan segitiga akan menjadi kokoh. Tubuh bagian atas pun menjadi stabil karena bertumpu pada landasan segitiga ini. Ini adalah bagian dasar.

Pertama kita menyilangkan kedua kaki, lalu tubuh harus ditegakkan, tegak lurus. Kalian semua telah mempelajari postur seperti ini. Setelah tubuh tegak lurus, seimbangkan kedua pundak, lalu biarkanlah terkulai ke bawah. Maksudnya ketika telapak tangan diletakkan di atas pangkuan kaki, anda tidak merasa telapak tangan menindih kaki anda. Kaki juga tidak merasa tertekan oleh telapak tangan. Dengan demikian akan menjadi relaks.

Lalu bagian leher juga harus ditegakkan. Jika sudah tegak, selanjutnya yang pertama akan kita latih adalah mengarahkan pandangan mata ke depan, lalu dagu ditarik masuk sedikit mendekati kerongkongan. Kita menyebutnya dagu ditekuk masuk ke dalam. Ketika dagu ditekuk masuk, sebagian orang akan jadi menunduk, matanya memandang ke bawah. Ini tidak boleh. Mata harus tetap memandang ke depan. Caranya adalah dengan menggerakkan leher sedikit ke belakang.

Ada sebagian sahabat ketika bermeditasi, bagian dadanya sangat tegak membusung sehingga bagian pundak menjadi sangat tegang. Saat kita berlatih, bagian dada tidak ditegakkan, pingganglah yang harus ditegakkan. Ketika pinggang ditegakkan, tubuh akan sedikit condong ke depan. Ia akan sedikit melengkung ke dalam membentuk busur. Lalu kita biarkan bagian dada membuka.

Kita bisa menggunakan satu metode untuk melatih agar bagian dada tidak membusung. Tumpukkan empat jari dengan empat jari yang lain. Tidak masalah tangan kiri atau tangan kanan yang berada di atas, asalkan jari-jari tangan saling menempel. Hanya bagian jari-jari saja yang saling bertumpukan. Jangan masuk seluruhnya ke dalam hingga jari-jari berada di atas telapak tangan. Cukup keempat jari tangan masing-masing saling menempel, lalu kedua ibu jari saling bersentuhan secara ringan. Jika sudah, angkat telapak tangan ke atas sampai pundak sejajar dengan lengan. Kedua tangan akan membentuk sebuah lingkaran. Anda bisa melihat sendiri apakah tangan kita sudah berbentuk lingkaran.

Ada sebagian sahabat, telapak tangannya terlalu jauh dari tubuh, ini tidak bisa disebut lingkaran. Telapak tangan terlalu mendekat juga tidak disebut lingkaran. Melingkar di sini yaitu sedemikian rupa sehingga dengan sendirinya berbentuk lingkaran bulat, tidak lonjong. Jika sudah diatur membentuk lingkaran yang pas, saat diturunkan ke bawah, akan menyentuh ringan di atas kaki. Lalu ruang di antara bagian dada tidak akan membusung, tapi depan dada anda akan

membentuk seperti lingkaran. Setelah tangan diletakkan dengan benar, bagian siku juga harus menempel secara ringan ke tubuh. Inilah pengaturan sebagian postur tubuh.

## **Pandangan mata**

Sehubungan dengan mata, ada tiga metode yang bisa diterapkan. Jika mata terbuka, anda jangan melotot melihat sesuatu. Jangan melihatnya dengan pandangan terfokus, “Saya melihat benda ini, senang sekali melihatnya.” Jangan demikian. Anda hanya sekadar membiarkan mata anda memandangi ke depan, relaks total, tidak fokus melihat sesuatu apa pun. Demikianlah caranya jika anda bermeditasi dengan mata terbuka, hanya sekadar melihat ke depan. Anda akan menyadari mata anda memandangi secara luas tanpa fokus pada satu titik apa pun.

Jika ada sebagian sahabat mendengar guru berbicara mengenai mata yang setengah terbuka atau berapa persen mata dibuka dan ditutup, jangan menghitungnya. Jangan pakai penggaris untuk mengukur, tidak bisa dihitung harus berapa persen. Jika hendak membiarkan mata setengah terbuka, anda tidak dengan sengaja berusaha menutup setengah kelopak mata. Jika anda menutup kelopak mata dengan cara seperti itu, bagian atas mata akan menjadi sangat tegang. Nah, kita harus bagaimana?

Membiarkan mata terbuka setengah, maksudnya bukanlah pandangan mata tertutup setengah atau harus tertutup berapa persen. Cukup sekadar arahkan pandangan mata yang semula melihat ke depan, menjadi turun ke bawah. Tidak perlu berpikir mata harus tertutup berapa persen, terbuka berapa persen. Tidak mungkin kita bisa menghitungnya. Kita sekadar membiarkan pandangan mata tidak melihat lurus ke depan. Kita memandangi ke depan bawah, lalu perlahan-lahan membiarkan kelopak mata mengarah ke bawah. Pandangan mata diturunkan ke bawah. Ketika sudah diturunkan ke bawah, mata hanya melihat sedikit ke depan, tidak perlu menghitung

jaraknya. Sebagian orang mengatakan harus berapa meter di depan. Tidak mungkin menghitungnya.

Lalu jika ada berbagai tekstur gambar, jangan menaruh perhatian. Jika tidak, anda akan merasa ada berbagai gambar akan lari keluar. Ada orang melihat berbagai jenis binatang. Semuanya akan muncul keluar. Itu karena saat mata menggunakan tenaga untuk fokus maka mata akan mendapat tekanan. Jika tertekan, akan ada banyak halusinasi yang muncul. Jadi kita hanya biarkan mata melihat secara ringan, kepala tidak tunduk ke bawah tapi arah pandangan mata melihat ke depan bawah.

Jika kalian bermeditasi dengan mata tertutup, anda bisa melihat lurus ke depan, lalu arahkan mata melihat ke bawah, kemudian perlahan kelopak mata terpejam hingga menutupi mata. Cukup demikian. Saat itu mata sama sekali tidak menggunakan tenaga. Bola mata, seluruh mata dalam keadaan relaks.

Anda membiarkan mata beristirahat, tidak lagi menggunakan mata untuk melihat sesuatu tapi relaks dalam istirahat. Kebanyakan orang mungkin menggunakan metode ini.

## **Posisi lidah**

Lalu setelah menutup mata, kita menempelkan ujung lidah di langit-langit mulut, di bagian belakang gigi depan. Oleh karena lidah ini sebenarnya lumayan panjang, kita menyebutnya lidah panjang bisa menjulur keluar. Jika kita letakkan di bawah, yang mana rahang bawah lebih pendek, akan membuat lidah menjulur keluar. Rahang bawah lebih kecil sehingga lidah akan tertekan, terasa tidak nyaman. Saat tertekan biasanya kita tidak menyadarinya. Namun saat bermeditasi, tubuh kita menjadi lebih sensitif dan peka. Oleh karena itu jika lidah diletakkan demikian, lidah akan merasakan sedikit tekanan. Jadi kita menempelkan ujung lidah ke langit-langit mulut. Dengan begitu berarti seluruh ruang dalam mulut kita dipakai oleh lidah.

Ketika ujung lidah bersentuhan dengan langit-langit mulut, lidah akan terasa nyaman karena lidah menjadi sangat relaks. Di saat

yang bersamaan, ujung lidah yang ditempelkan ke atas akan memicu produksi air liur. Sebagian orang ketika bermeditasi dalam jangka waktu yang lama, bibir dan kerongkongannya akan menjadi kering. Air liur ini akan mampu membasahi kerongkongan dan bibir.

## **Wajah**

Selanjutnya bagian wajah kita. Otot-otot wajah harus direlaxkan. Wajah relaks maksudnya adalah kita tersenyum. Ketika tersenyum, sudut mulut akan sedikit terangkat ke atas, wajah menjadi relaks. Ketika sedang marah, sudut mulut turun ke bawah. Bagian pipi akan menjadi sangat tegang. Oleh karena itu ketika bermeditasi, kita tersenyum sedikit agar otot-otot wajah menjadi relaks.

Inilah postur tubuh yang telah kita pelajari dalam meditasi duduk. Ini sekilas mengulang kembali kepada anda semua. Kalian perhatikan apakah telah mengatur setiap bagian tubuh dengan benar.

## **Pentingnya Postur yang benar**

Mengapa kita harus mengatur postur kita sedemikian rupa? Mengapa postur tubuh harus diselaraskan? Ini karena ketika duduk bermeditasi, kita harus bisa relaks. Untuk bisa relaks, tubuh harus bertopang pada posisi postur yang benar. Jika postur tidak benar dan tepat maka tidak mungkin kita bisa menjadi relaks.

Tubuh tersusun dari tulang-tulang. Tubuh adalah sebuah kerangka tulang. Pada susunan kerangka tulang ini, bagian terpenting adalah tulang punggung. Sangat penting! Ketika ingin kerangka tulang ini menjadi relaks, kita harus mengatur setiap ruas tulang berada pada posisi yang tepat. Dengan demikian kita baru bisa menjadi relaks khususnya tulang punggung kita.

Tulang punggung terdiri dari banyak ruas tulang. Tulang punggung yang tersusun ini akan membentuk sebuah lubang saluran sistem saraf, juga sirkulasi darah. Ketika duduk bermeditasi, sebagian orang mungkin akan mengalami pergerakan Chi yaitu adanya energi

yang mengalir dalam diri. Pada dasarnya energi ini mengalir melalui sumsum tulang punggung. Oleh karena itu kita harus mengatur setiap ruas tulang ini agar berada pada posisi yang tepat, kita harus menegakkannya. Jika posisinya sudah pas barulah tubuh bisa menjadi relaks.

Pertama-tama kita harus mengatur postur tubuh dengan benar. Jika postur tubuh tidak benar, tubuh tidak mampu menjadi relaks. Agar tubuh bagian atas bisa diselaraskan dengan benar, kita harus bertopang pada tubuh bagian bawah. Agar tubuh bagian bawah bisa stabil, harus bertumpu pada landasan segitiga duduk kita. Jadi setiap postur tubuh ini terbentuk menjadi satu kesatuan yang utuh. Setelah postur bagian bawah stabil, baru postur bagian atas bisa diatur dengan benar. Sesudah postur bagian atas diatur dengan benar, baru tubuh bisa menjadi relaks. Bila postur tubuh sudah benar, dengan sendirinya relaksasi akan terjadi secara alami.

## **Sumber rasa tidak nyaman**

Lalu kita berpikir, tubuh sudah diatur dengan tepat, postur sudah benar, tubuh sudah dalam kondisi relaks. Jika sudah relaks, bukankah seharusnya tubuh menjadi sangat nyaman? Lalu mengapa saat sudah menyelaraskan postur dengan benar, kita baru mulai menyadari rasa sakit di kaki, pinggang, punggung nyeri, seluruh tubuh terasa tidak nyaman? Mengapa bisa demikian?

Anda berkata jika postur tubuh sudah benar seharusnya tubuh menjadi relaks. Relaks harusnya nyaman. Mengapa yang terjadi malah sebaliknya? Ketika kita mau merelaksakan bagian-bagian tubuh, aduh, semua terasa pegal, sakit, kesemutan. Semua rasa tidak nyaman muncul ke permukaan.

Ini adalah kondisi yang harus kita ketahui saat meditasi duduk. Jika tidak duduk dengan postur tubuh yang benar, mungkin kita tidak akan merasakan pegal dan sakit. Setelah duduk dengan benar, muncul pegal, rasa sakit, kesemutan, dan rasa tidak nyaman!

Nah, *signal* apa yang hendak disampaikan oleh tubuh kepada kita?

Tubuh hendak mengabarkan bahwa biasanya kita tidak menjaga tubuh ini dengan baik. Oleh karena itu timbul berbagai jenis masalah pada tubuh. Ada begitu banyak bagian tubuh yang mengalami ketegangan. Biasanya kita tidak menjaga tubuh ini dengan baik sehingga postur tubuh tidak berada pada posisi yang benar. Karena itu saat hendak menyelaraskan dan merelakskannya, masalah ini muncul ke permukaan.

Tubuh ingin kita menyadarinya. Anda berkata, “Aduh, kaki saya sakit, mengapa bisa sakit?” Itu karena biasanya kita tidak menjaga kaki dengan baik. Otot-otot kaki biasanya sangat tegang. Mungkin sendi kaki belum direlaksasikan atau saraf juga tegang. Ia menjadi tegang karena kita tidak pernah merelakskannya.

Saat anda hendak menyilangkan kedua kaki, aduh, kaki ini tidak bisa disilangkan. Ketika sudah bisa bersila, aduh! Semenit dua menit sudah sakit lagi. Sirkulasi darah dan energi tidak lancar. Ini menunjukkan apa? Ini menandakan bahwa ternyata kita sudah tua!

Bila kita melihat orang yang lanjut usia, penuaan yang terlihat sangat jelas adalah saat mereka semakin lama semakin tidak mampu berjalan. Kaki adalah narasumber pertama yang mengabarkan tentang penuaan kita. Jadi jika anda menyadari kaki anda sudah tidak sanggup lagi, itu artinya anda benar-benar sudah tua.

Namun jika anda bisa menjaga terus menjaga postur tubuh dengan benar maka perlahan-lahan sirkulasi darah, energi kita akan semakin bagus. Bukan itu saja, agar bisa duduk bersila, untuk merelaksasikan bagian-bagian sendi, merelaksasikan saraf dan tulang, kita mungkin juga perlu melakukan beberapa gerakan peregangan atau gerakan senam kaki. Saat melakukan gerakan senam tersebut, kita akan menambah kekuatan kaki.

Kita semua tetap mengalami penuaan. Akan tetapi ketika kekuatan kaki sudah bertambah, proses penuaan menjadi lebih

lamban, tidak terjadi sedemikian cepat. Kita tidak mengatakan bahwa tua itu pasti tidak baik karena setiap orang pasti akan mengalami ketuaan. Namun jika bisa memperlambat proses penuaan ini, tubuh akan lebih bertenaga sehingga bisa mengerjakan lebih banyak hal. Ini adalah kabar gembira.

Jadi melindungi dan menjaga bagian kaki, bisa melalui metode meditasi duduk. Kaki sakit, kaki pegal dan kesemutan, jangan khawatir! Bersabarlah dan berdamai dengannya lalu membiarkannya berlalu secara perlahan.

## **Memperbaiki sirkulasi energi**

Postur kaki bersila sebenarnya adalah sebuah sirkulasi. Setelah kaki sudah terbiasa dengan postur ini, sirkulasi energi dan darah menjadi sangat lancar, anda akan menyadari bahwa kaki akan semakin bertenaga. Dengan demikian akan sangat bermanfaat bagi tubuh kita.

Demikian pula dengan bagian tubuh kita yang lain. Setelah bermeditasi, bagian tertentu akan terasa pegal, sakit, kesemutan. Pada bagian tersebut akan muncul pergumulan. Ini menandakan sehari-hari bagian itu dalam kondisi tertekan atau bahkan pernah cedera sebelumnya, namun kita tidak pernah menyadarinya.

Bahkan sewaktu kecil, mungkin ada cedera di kaki atau bagian tubuh lainnya. Setelah cedera kita tidak memperdulikannya. Kadang waktu kecil, kita sendiri tidak tahu apa-apa. Orang tua kita mungkin juga tidak tahu dan tidak perhatikan sehingga lukanya terpendam di sana. Begitu kita relakskan, energi dalam tubuh akan mengalir. Energi adalah sejenis kekuatan. Ia tidak bisa dilihat secara kasat mata tapi senantiasa berfungsi dan mengalir. Kadang kita sendiri tidak bisa melihat energi kita. Ada energi maka ada kekuatan.

Anda lihat tangan kita, kalau ditimbang dapat berapa kg? Tangan ini kira-kira beratnya 5 kg! Namun kita mampu mengangkat barang seberat 20 kg. Mengapa bisa mengangkatnya? Itu karena ada energi

yang sedang mengalir. Setelah energi sampai di bagian itu, ia akan berubah menjadi kekuatan sehingga anda bisa mengangkatnya.

Sebenarnya tubuh kita penuh dengan energi. Energi ini umumnya akan terus mengalir. Namun terkadang kita tidak menjaganya dengan baik sehingga cedera di sana-sini, akibatnya energi akan tertahan. Misalkan, tangan anda bagian sini cedera, anda tidak lagi bisa mengangkat barang. Jika mengangkatnya akan terasa sakit. Mengapa demikian? Ini karena energinya tersumbat. Energi tidak bisa sampai ke sana sehingga tangan anda tidak bisa mengangkatnya. Jika sirkulasi energinya lancar maka akan terasa ringan dan menjadi bertenaga.

Tubuh bagian mana pun, apabila kita relaksan lewat postur tubuh yang benar dan kemudian muncul rasa pegal, sakit, kesemutan, dan ketidaknyamanan, itu menandakan sehari-hari bagian tubuh tersebut tidak dalam kondisi yang relaks atau pernah mengalami cedera sehingga terjadi penyumbatan di sana, energi menjadi tersumbat. Alhasil berbagai ketidaknyamanan, pegal, sakit, kesemutan, akan muncul ke permukaan.

Kita baru bisa menyadari hal-hal ini ketika bermeditasi. Jika tidak bermeditasi biasanya kita tidak mengetahuinya. Ketika bermeditasi, berbagai sensasi tidak nyaman muncul seperti pegal, sakit dan kesemutan. Ini menunjukkan hal baik atau buruk?

Sebenarnya kita tidak bisa menyebutnya sebagai baik atau buruk. Kita hanya bisa mengatakan bahwa meditasi bisa membuat masalah yang ada di tubuh kita muncul ke permukaan. Ketika masalah tersebut muncul ke permukaan, kita bisa mencari cara untuk menanganinya.

Cara yang kita gunakan sekarang yaitu dengan melanjutkan meditasi. Duduk sampai sensasi ketidaknyamanan ini secara perlahan berkurang dan lenyap sehingga tubuh bisa sembuh kembali dengan kondisi yang lebih sehat dan baik. Hasil ini didapat dari praktik meditasi. Dengan meditasi duduk yang hening dan tenang, tubuh bisa diselaraskan dengan baik.

Jika saat bermeditasi ada pergumulan yang terjadi, sikap batin kita janganlah berpikir, “Aduh, kenapa saya tolol sekali! Kenapa

datang ke sini untuk menderita! membuat sengsara diri sendiri! Tubuh tadinya tidak sakit malah sengsara dibuat sakit!” Sebaliknya anda harus berpikir, “Eh! Saya datang bermeditasi, benar-benar sangat cerdas. Bukan tolol, tapi sangat cerdas! Oleh karena saya bisa menyadari masalah yang terjadi di tubuh saya, lalu saya bisa terus melanjutkan metode meditasi ini untuk menyalurkan tubuh dengan benar.”

Inilah tahapan pertama yang harus dilewati ketika bermeditasi, yakni halangan batin pertama yang harus diatasi. Oleh karena kebanyakan orang begitu mulai bermeditasi pasti menemui kesulitan ini. Halangan batinnya muncul ke permukaan. Umumnya mereka sulit meneruskan latihan karena tidak memahami prinsip ini. Jika sudah memahami, kita bisa menaklukkan halangan batin ini dan mengalahkan halangan yang terjadi di tubuh kita.

Saat bermeditasi, jika kita bisa sampai tahapan ini dimana tubuh menjadi sedemikian relaks, maka melalui meditasi duduk ini, kita bisa menyalurkan batin kita secara lebih mendalam. Kalian semua adalah orang yang cerdas dan bijaksana. Selamat datang untuk terus menumbuh-kembangkan kebijaksanaan Anda.





## 2 | Hari Kedua, Pagi

Semua orang berkata dan semua tahu duduk bermeditasi itu sangat baik, tetapi anda merasa tidak nyaman dengan kaki sakit waktu duduk bermeditasi. Jadi anda berpikir, “Aduh! Mengapa datang ke mari untuk bermeditasi? Membuat tubuh sendiri kesakitan.”

### **Menemukan masalah**

Terkadang kita juga berpikir bahwa rasa sakit ini bagus karena membuat kita tahu bahwa banyak bagian tubuh yang tidak selaras atau belum relaks. Namun begitu kaki atau tubuh ini kesakitan, pikiran yang baik semuanya entah hilang ke mana, berubah menjadi kekesalan batin.

Kita sudah membuat pilihan yang tepat, tapi saat melakukannya kapasitas batin ini belum cukup. Selain itu setelah mengerti ajaran Buddha, kita tahu bahwa serakah itu tidak baik. Kebencian juga seringkali membuat emosi kita bergejolak. Emosi ini tidak baik, bisa memunculkan kemarahan, bisa memunculkan banyak pikiran dan perbuatan yang tidak baik. Hal yang tidak baik itu tidak ingin dan tidak seharusnya kita lakukan. Namun begitu pikiran serakah muncul, kita jadi lepas kendali. Kita tahu bahwa seharusnya tidak boleh marah, tapi ketika seseorang memaki saya, saya pun tidak bisa sabar dan memaki balik. Ketika ada urusan yang tidak sesuai dengan harapan, saya pun lepas kendali dan emosi pun bergejolak.

Inilah masalah yang dialami oleh sebagian besar dari kita. Mungkin sebagian orang berpikir, “Dulu ketika belum mengenal ajaran Buddha, bila muncul pikiran tidak baik, pikiran serakah, pikiran benci, tidak merasa ada masalah. Melihat barang yang disukai, muncul

ketamakan, lalu mencari cara untuk mendapatkan barang tersebut. Ketika orang memaki, saya akan membalasnya. Pokoknya jika anda memaki saya, saya harus memaki lebih keras dari anda. Setelah kemarahan berakhir juga merasa tidak ada masalah.”

Namun setelah mengenal ajaran Buddha, kita menyadari bahwa hal ini tidak baik karena dalam ajaran Buddha dikatakan bahwa perbuatan demikian mengakibatkan tubuh dan pikiran kita menanam banyak sekali kotoran batin. Kotoran batin ini akhirnya akan berubah menjadi tindakan sehingga menjadi karma. Begitu ada karma maka akan ada hasil karma. Jika menerima hasil karma, sedangkan perbuatan kita adalah perbuatan buruk maka kita akan menerima hasil karma buruk. Jadi kita pun berharap agar diri kita tidak melakukan tindakan buruk.

Sebelum belajar Dharma mungkin kita tidak tahu. Jadi setelah berbuat merasa sepertinya tidak masalah. Setelah tahu, kita tak ingin melakukan, tetapi tidak sanggup mengendalikan diri sendiri. Akhirnya berbuat lagi sehingga dalam batin ini bertambah satu lagi kotoran batin, merasa telah menambah satu lagi masalah. Kondisi seperti ini sebenarnya mirip dengan kondisi ketika kita duduk bermeditasi. Kemarin kita sudah mengulas bahwa bila tidak duduk bermeditasi, kita tidak tahu tubuh bisa sakit, bisa pegal, bisa kesemutan. Setelah duduk bermeditasi kita jadi tahu ternyata tubuh kita bermasalah maka anda pun menambah lagi satu masalah yaitu, “Sekarang saya sudah mengetahui masalah tubuh saya, jadi harus bagaimana?”

Sama halnya seperti setelah kita belajar ajaran Buddha, tahu bahwa batin kita ada banyak sekali kotoran. Kotoran ini adalah tidak baik. Sebelum mengenal ajaran Buddha, kita tidak tahu kalau kotoran batin itu tidak baik. Sebelum duduk bermeditasi tidak tahu bahwa tubuh bermasalah. Sekarang sudah bermeditasi dan belajar ajaran Buddha sehingga tahu bahwa semua ini harus diperbaiki. Sebagian orang mungkin akan merasa sepertinya dia telah menambah lagi satu masalah. Namun yang sebenarnya terjadi adalah menemukan

masalah. Jika memahami hal ini maka anda akan duduk bermeditasi dan belajar Dharma dengan penuh keyakinan diri.

Kemarin kita sudah membahas ada beberapa sahabat datang bermeditasi kemudian muncul masalah dengan tubuhnya. Dia menjadi gelisah dan berpikir, “Ah! Jika saya tidak bermeditasi maka masalah ini tidak akan ada.” Masalah tersebut seolah-olah adalah masalah yang baru muncul. Demikian halnya dengan belajar Dharma. Ketika belum mengenal ajaran Buddha kita melakukan banyak hal tetapi tidak merasa hal-hal tersebut tidak benar. Setelah belajar Dharma kita tahu bahwa melakukan tindakan ini adalah tidak baik karena bisa menciptakan karma buruk. Oleh karena itu kita pun berpikir untuk tidak melakukannya namun kapasitas kita tidak memadai.

Sama halnya ketika tubuh kesakitan, kita tidak memiliki energi atau kapasitas batin kita belum cukup mampu mengendalikannya. Jadi seakan-akan telah menambah satu masalah baru. Namun jika anda memahaminya, ini bukan menambah masalah tetapi menemukan masalah. Menemukan masalah berarti masalah ini pada dasarnya memang sudah ada di dalam tubuh kita atau terpendam dalam batin kita. Hanya saja kita tidak pernah mengetahuinya, tidak tahu kondisinya seperti apa.

Ketidaktahuan ini kita namakan kebodohan batin. Kebodohan batin dalam ajaran Buddha disebut sebagai tiada cahaya kebijaksanaan atau *moha*. Kebodohan batin sebenarnya adalah jenis kotoran batin yang paling parah. Terkadang karena ketidaktahuan, akhirnya kita melakukan kesalahan yang fatal tetapi kita masih menganggapnya tidak ada masalah. Setelah kita mengetahuinya, itu menandakan bahwa dalam batin kita sudah mulai ada sedikit kebijaksanaan. Cahaya kebijaksanaan ini perlahan-lahan terang bersinar.

Namun dalam proses menumbuhkembangkan kebijaksanaan, kita akan menemukan masalah yang terpendam sebelumnya. Mungkin masalah itu akan berubah menjadi rintangan. Ketika berubah menjadi rintangan, akan membuat berlatih menjadi tidak mudah.

Satu persatu masalah akan muncul ke permukaan. Sebenarnya kita jadi bisa melihat masalah yang muncul itu. Kita menemukannya. Setelah menemukan masalah kita bisa menanganinya. Jika anda tidak menemukannya, masalah itu terpendam di sana tapi anda tidak tahu. Jika demikian bagaimana anda bisa menghadapinya? Bagaimana anda bisa menanganinya?

Selanjutnya kita harus mengerti bahwa terlebih dahulu kita harus mengetahui adanya masalah. Setelah mengetahui, batin kita mulai sedikit jelas, mulai bersinar terang. Namun ketika akan menjadi jelas dan terang, anda harus mengerti bagaimana membuat batin anda bisa memahami dengan jelas. Bagaimana membuat batin anda bisa memiliki terang kebijaksanaan ini.

Sekarang kita sudah menghadapi masalah ini. Misalnya saat duduk bermeditasi, tubuh sakit, kaki pegal. Masalah telah datang. Bagaimana kita harus menanganinya? Dalam batin kita akan muncul pikiran tamak dan gelisah. Bagaimana kita harus menanganinya?

## **Menangani masalah**

Setelah menemukan masalah, sekarang anda harus belajar bagaimana menanganinya? Ketika menangani masalah tersebut batin kita mungkin kurang kuat. Bagaimana agar mempunyai kekuatan? Inilah yang harus kita pahami sekarang.

Oleh karena ingin merelaksakan tubuh maka kita menyadari adanya masalah-masalah di bagian tubuh. Namun sebelumnya kita harus mempelajari postur tubuh yang benar. Kita tahu bahwa postur tubuh ini sangatlah penting karena dengan postur tubuh yang benar, duduk dalam postur tubuh yang tepat, barulah tubuh kita bisa relaks. Dalam relaksasi tersebut, masalah akan muncul keluar. Setelah masalahnya tampak, kita harus menangani masalah ini. Sebenarnya bagaimana cara menangani masalah ini? Kita lanjutkan terus.

Anda menemukan masalah di situ karena anda menggunakan metode ini. Misalkan anda menggunakan posisi duduk ini, postur

tubuh yang benar lalu duduk dan relaks, maka masalah akan menampakkkan diri. Setelah bermunculan, kita mengetahuinya lalu harus bagaimana? Kita lanjutkan terus, mempertahankan metode ini. Itu menandakan bahwa metode kita sudah membuahkan hasil. Jika menggunakan postur tubuh seperti saat biasanya anda duduk seenaknya saja atau duduk dengan postur yang asal-asalan, anda tidak akan menemukan masalah. Sekarang begitu duduk dengan postur tubuh yang benar, anda menemukan masalahnya. Ini menandakan metode ini ada manfaatnya. Jika mendatangkan manfaat maka kita lanjutkan penggunaan metode yaitu kita lanjutkan meditasi duduk kita, lalu lanjut memeriksa postur ke posisi yang benar.

Dalam proses tersebut kita belajar bagaimana merelakskan tubuh kita. Biasanya ketika kita duduk, postur duduk kita tidak tepat sehingga bagian tubuh tertentu akan mengalami ketegangan. Sekarang setelah kita duduk dengan postur benar, setiap bagian tubuh akan relaks. Saat relaks, munculnya masalah ke permukaan menandakan bahwa masalah tersebut sudah anda ciptakan sebelumnya. Akhirnya masalah itu tertinggal di bagian tubuh anda sehingga saat anda duduk bermeditasi, merelakskannya, masalah itu menampakkkan diri. Ini menandakan metode anda terhadap masalah ini ada manfaatnya.

Kita terus lanjutkan metode tersebut, melanjutkan relaksasi kita, perlahan-lahan anda akan menemukan bagian-bagian yang sakit, pegal dan kesemutan, terkadang semakin lama semakin parah, semakin sakit. Ini menandakan masalah anda itu lebih parah. Jadi anda menggunakan metode dengan tepat. Setelah ada hasilnya ia akan perlahan-lahan, selapis demi selapis, membuat rasa kesakitan ini, membuat masalah ini tergali keluar. Lalu perlahan-lahan setelah duduk beberapa saat, anda tidak terpengaruh olehnya, anda bisa berdamai dengannya.

Perlahan-lahan rasa sakit tersebut jadi berkurang. Ini menandakan anda telah menangani masalah ini. Masalah tersebut mulai membaik.

Anda telah menanganinya dengan baik. Kebanyakan dari kita akan mengalami pengalaman seperti ini, ketika mulai duduk bermeditasi, bagian sini tidak benar, bagian sana tidak benar tetapi tidak masalah. *Shifu* mengatakan postur tubuh ini sudah benar. Anda pertahankan postur yang benar tersebut. Setelah lewat beberapa waktu, anda menyadari bahwa bagian-bagian tertentu sudah berangsur membaik sehingga anda jadi punya keyakinan diri bahwa metode anda ada manfaatnya. Postur tubuh ini membawakan hasil. Lanjutkan duduk terus!

Akhirnya anda akan menyadari, “Eh! benar-benar bagian yang sangat kesakitan tersebut perlahan-lahan sudah membaik.” Jadi anda lanjutkan, duduk anda sudah tepat. Namun ketika kembali menggunakan metode, batin anda harus punya kekuatan. Kebanyakan orang batinnya tidak berenergi, pikirannya terlalu terpecah. Jadi kita maju lagi selangkah menggunakan metode untuk membantu menyelaraskan batin kita.

Setelah kita mengatur postur tubuh dengan benar, kita harus terus berlatih melanjutkan relaksasi tubuh. Dalam kondisi relaksasi tersebut kita menyadari dengan jelas tubuh kita. Biasanya kita kurang memperhatikan tubuh. Saat ini kita harus belajar menggunakan batin untuk menyadari dan mengamati keseluruhan tubuh.

## **Merelaksan tubuh**

Mungkin kita sudah belajar beberapa metode. Belajar bagaimana relaks... relaks... Ketika belajar relaksasi mungkin kita berkata, “Kepala relaks, mata relaks, mulut relaks, telinga relaks, lalu setiap bagian tubuh relaks.” Kita menggunakan fungsi otak, menggunakan pikiran untuk menyuruhnya relaks. Akhirnya jadi membayangkan, menggunakan visualisasi, bagian sini relaks, bagian sana relaks. Jika relaksasi dengan cara seperti ini, kita akan menyadari bahwa sepertinya tidak ada hasil apa pun. Atau di bagian yang terasa sakit kita bilang relaks... relaks..., tetapi semakin direlaksan semakin tidak

relaks karena kita menggunakan otak untuk membayangkan bagian tubuh itu agar relaks.

Dalam metode yang kita pelajari, kita secara langsung menggunakan batin untuk mengetahui dan merasakan seluruh sensasi tubuh. Dengan merasakan sensasi tersebut, menandakan sebenarnya batin kita bisa menyadari seluruh tubuh kita. Tidak perlu menggunakan otak kita untuk membayangkan.

Jika ada orang yang menutup mata lalu membayangkan, “tangan saya angkat ke atas”. Dia membayangkan tangannya naik tetapi sebenarnya tangannya tidak bergerak. Untuk mengangkat tangan, anda tidak perlu membayangkannya. Langsung saja mengangkatnya.

Seperti yang telah kita bicarakan sebelumnya. Tangan kita genggamkan, dengan posisi mata tertutup kita berpikir, “Relaks... Relaks... Relaks...”. Namun nyatanya tangan menjadi semakin tegang karena anda menggunakan otak untuk membayangkannya. Bukan demikian cara merelakskan tangan. Tidak perlu membayangkan, langsung saja longgarkan kepalan tangan, anda langsung bisa relaks.

Setelah duduk kita mengamati keseluruhan tubuh untuk menyadari sensasi sentuhan. Jika anda meraba tubuh anda akan terasa ada rasa sentuhan. Demikian pula jika bagian tubuh itu tidak diraba, kita tetap bisa merasakan bagian itu. Oleh karena ada semacam fungsi perasa sensasi sentuhan. Jadi kita menggunakan sensasi sentuhan itu. Misalkan ketika tangan kita angkat, apakah anda bisa merasakan tangan anda? Sebagian orang yang batinnya halus ketika tangannya diangkat, tidak perlu menyentuhnya sudah terasa ada sensasi di bagian sana. Bahkan ada sebagian orang yang bisa merasakan bagian yang sangat halus di pembuluh darah yaitu aliran darah yang sedang mengalir.

Inilah yang dinamakan “merasakan”, inilah “sensasi sentuhan”. Anda tidak perlu membayangkan. Kita menggunakan rasa ini, sensasi

sentuhan ini untuk menjadi relaks. Jadi sekarang kita harus memahami metode ini, mengerti bahwa untuk merelakskan keseluruhan tubuh bukanlah dengan cara menggunakan otak untuk memerintah tubuh agar relaks tetapi secara langsung tubuh ini direlakskan.

Jadi setelah kita duduk dengan benar dan berlatih, batin kita punya fungsi untuk bisa merasakan dan menyadari seluruh tubuh. Membawa perhatian kita kembali ke tubuh untuk merasakan sensasi tubuh ini. Lalu dari bagian tubuh paling atas, perlahan-lahan turun, bagian perbagian kita rasakan sensasinya, tentu saja mungkin beberapa orang tidak bisa merasakan sensasi ini dengan jelas. Jika anda tidak bisa merasakannya, tidak apa-apa. Anda tetap secara perlahan merasakan sensasi bagian-bagian tubuh. Bagian demi perbagian tubuh direlakskan hingga akhirnya sampai pada bagian kaki.

Saat baru mulai belajar, kita mungkin bisa sedikit membayangkan, misalnya bagian kepala. Saat membayangkan, kita gunakan batin kita untuk merasakan sensasi di bagian kepala. Setelah merasakan sensasi di bagian kepala lalu ke bagian wajah, keseluruhan bagian kepala termasuk bagian belakang otak, juga bagian leher. Bagian demi bagian, dari atas perlahan-lahan direlakskan lalu turun ke bawah. Anda perlahan-lahan merasakan sensasinya. Dalam proses relaksasi tersebut, anda jangan berpikir, “Wah! bagian ini sangat sakit. Bagian ini sangat tegang.” Kemudian kita terhenti di sana mengamatinya. Jangan! Tidak perlu mengamatinya. Setelah menyadarinya, biarkan ia berlalu lalu lanjutkan relaksasi secara perlahan.

Anda tidak perlu tergesa-gesa karena ketika baru mulai, tidak mudah untuk bisa merasakan sensasinya. Mungkin butuh sedikit membayangkan. Namun kita latih, setelah membayangkan, tahu, lalu tarik balik ke bagian tersebut. Misalnya anda mulai memikirkan, “Kepala relaks, leher relaks.” Lalu relakskan secara langsung, rasakan sensasi di bagian itu. Lalu bagian demi bagian perlahan anda relakskan. Anda tidak usah terburu-buru, perlahan-lahan relakskan seluruh

bagian tubuh hingga ke bagian kaki. Saat ini anda semaksimal mungkin merasakan relaksasi di seluruh tubuh. Namun ketika baru belajar, mungkin akan terasa sulit. Tidak mudah untuk dalam waktu sekejap sudah bisa melakukannya, tidak masalah.

Setelah kita melakukannya sekali mungkin ada bagian-bagian tubuh yang terlupakan atau terlewatkan. Tidak masalah. Kita mulai lagi dari awal untuk kedua kalinya. Kedua kalinya juga sama, perlahan-lahan relaksan. Selangkah demi selangkah relaksan hingga semakin lama semakin jelas. Anda terlebih dahulu mengerjakannya sebanyak dua-tiga kali lalu menyadari keseluruhan tubuh. Apakah keseluruhan tubuh sudah relaks atau belum. Anda bawa perhatian anda menyadari keseluruhan tubuh sedang duduk di sana. Tubuh dan pikiran disadari sepenuhnya dengan jelas. Batin kita sepenuhnya menyadari dengan jelas. Menyadari dan mengamati keseluruhan tubuh lalu pertahankan relaksasi keseluruhan tubuh tersebut. Saat itu kita akan mengetahui postur duduk kita harus diatur dengan benar sehingga bisa duduk dengan relaks. Kita terlebih dahulu menggunakan metode ini untuk berlatih.

## **Perhatian ke keseluruhan tubuh**

Setelah berlatih sedemikian rupa kalian akan menyadari bahwa karena perhatian sudah kembali mengamati keseluruhan tubuh, batin kita secara perlahan akan mempunyai sebuah kekuatan untuk membuatnya terfokus. Kekuatan batin perlahan akan bertambah sehingga bagian yang sakit, pegal, dan kesemutan bisa anda lepaskan, sudah tidak lagi mengganggu. Biasanya setiap kali saat ada bagian tubuh yang sakit, pikiran kita akan dibawa lari olehnya, “Aduh! Sakit sekali! Sakit sekali!” Namun sekarang kita belajar merelaksan seluruh bagian-bagian tubuh. Perhatian kita menyadari keseluruhan bagian tubuh. Saat itu ada beberapa bagian kecil atau bagian yang sakit, pegal, kesemutan, kita lepaskan. Oleh karena saat pikiran kita terfokus menyadari keseluruhan tubuh, ia menjadi lebih berenergi, ia tidak akan terpengaruh lagi olehnya.

Namun kita harus melatihnya sekian waktu agar bisa mempunyai energi. Jika kita menemukan munculnya kondisi yang mengganggu, harus bagaimana? Tidak masalah. Kita lepaskan lalu kembali berlatih mulai dari bagian kepala. Rasakan sensasinya lalu relaksan. Bagian demi bagian tubuh direlaksan lalu kita menyadari keseluruhan tubuh, mengamati keseluruhan tubuh. Kita terus menerus berlatih menggunakan metode ini, tidak terputus membawa perhatian kita dari menyadari keseluruhan tubuh hingga berubah menjadi tubuh bisa membantu pikiran kita untuk terpusat.

Ketika pikiran perlahan-lahan terpusat maka kekuatannya menjadi bertambah. Setelah kekuatannya bertambah bagian-bagian tubuh kita yang lebih halus atau masalah-masalah sakit, pegal, kesemutan akan menjadi lebih tidak mengganggu. Dengan menggunakan metode ini perlahan-lahan kita akan menyadari bahwa kita menjadi lebih mampu untuk duduk lama, lebih sabar untuk duduk. Pengganggu-pengganggu tersebut, masalah-masalah di tubuh menjadi lebih mudah untuk dilepaskan.

## **Perhatian ke napas**

Terkadang kita bisa menyadari bahwa pikiran bisa mengamati keseluruhan tubuh. Namun jika pikiran kita tidak cukup jernih atau tidak cukup relaks maka tidak akan bisa mengamati keseluruhan tubuh. Oleh karena setiap kali mengamati keseluruhan tubuh, kita menyadari bahwa pikiran kita mungkin mulai tertarik keluar ke bagian-bagian tertentu sehingga tidak mudah untuk bisa mengamati keseluruhan tubuh.

Sebenarnya kebanyakan orang, rata-rata akan mengalami kondisi seperti ini. Oleh karena tidak semua bagian tubuh bisa disadari dengan jernih maka terkadang kita menggunakan satu metode lain untuk membantu pikiran kita terkonsentrasi. Bagian tubuh mana yang sensasinya lebih dominan? Bagian ujung hidung ini tidak terlalu besar sehingga kita lebih mudah fokus di bagian itu. Oleh karena itu

banyak sekali guru mengajarkan metode napas. Menggunakan napas agar perhatian bisa terpusat pada bagian keluar masuknya napas. Sehingga kita menyadari bahwa jika kita mampu membawa perhatian fokus di daerah keluar masuknya napas maka secara perlahan pikiran akan terpusat. Saat pikiran terpusat kekuatan kita akan semakin bertambah dan menjadi lebih berenergi. Oleh karena itu banyak guru mengajarkan metode ini.

Namun dalam proses belajar dan berlatih terkadang ada guru yang mengajarkan untuk segera mengamati napas. Jadi ada sebagian sahabat begitu duduk segera mencari napas sebagai objek perhatian. Saat mencari napas, anda sadar bahwa anda tidak menemukan napas karena untuk merasakan sensasi napas pada dasarnya agak sedikit halus. Oleh karena tidak menemukannya, sebagian orang jadi mengendalikan napas, membuat napas ini kasar, kemudian berpikir, “Saya sudah bisa merasakan sensasi napas tersebut.”

Jika demikian, anda mengendalikan napas anda. Jika anda mengendalikan napas maka metode sudah dipergunakan dengan salah. Oleh karena itu anda harus menyelaraskan metode dengan benar. Jika tidak, setelah duduk lama dada akan terasa pengap. Sebagian orang mungkin merasa kepalanya menjadi tegang karena dia menggunakan tenaga. Jadi kita harus tahu, jika kita punya kondisi seperti ini maka kita harus menyelaraskan metode dengan benar. Oleh karena metode ini baik, tetapi cara penggunaan kita terhadap metode yang bermasalah. Jadi kita harus belajar metode dengan cara yang benar.

## **Perhatian ke napas melalui relaksasi**

Jika sudah digunakan dengan benar maka metode napas yang kita gunakan akan menjadi lebih efektif. Kita harus menggunakan metode relaksasi untuk menyelaraskan napas kita. Metode relaksasi adalah pertama-tama kita atur postur duduk kita ke posisi yang benar. Ini sangat penting. Ini adalah topik kita kemarin. Metode

menyelaraskan postur tubuh adalah metode paling dasar. Setiap kali duduk bermeditasi, kita selalu mengatur postur tubuh dengan benar. Lalu setelah duduk dengan postur benar, kita mulai memindai seluruh tubuh kita, relaksasikan. Bahkan saat merelaksasikan, kita mengikuti metode dalam pengerjaan. Namun dalam proses relaksasi, anda merelaksasikan seluruh tubuh, menyadari keseluruhan tubuh.

Mungkin anda akan menyadari bahwa batin belum mampu untuk menyadari keseluruhan bagian tubuh dengan jelas. Namun asalkan anda tetap melakukan relaksasi lalu menyadari setiap bagian tubuh, bila postur tubuh benar dan sangat diam, anda akan menyadari ada sedikit pergerakan kecil di tubuh kita, gerakan yang lebih halus. Gerakan yang halus ini adalah pernapasan kita. Tubuh kita sudah sepenuhnya relaks lalu ketika perhatian tertuju pada keseluruhan tubuh, anda akan menyadari pernapasan.

Untuk menyadarinya dan mengamati napas terkadang kita tidak langsung melalui ujung hidung. Sebagian orang begitu relaks bisa langsung menyadari keluar masuknya napas. Jika anda menyadari dengan cara demikian maka itu sangat alamiah, betul? Oleh karena anda sudah merelaksasikan bagian-bagian tubuh maka anda bisa menyadari napas. Saat itu kondisi batin anda sudah lebih jernih dan napas anda juga sangat natural. Anda membawa perhatian ke ujung hidung juga tidak masalah.

Ada sebagian orang tidak mampu langsung menyadari napas di ujung hidung. Setelah kita duduk dengan baik, seluruh tubuh relaks, lalu membawa perhatian ke seluruh tubuh terkadang perhatian kita tertuju ke tubuh bagian dada. Kita menyadari bagian dada bergerak naik turun. Kita tahu, “Eh! Ini adalah pernapasan!”

Sebagian orang ketika bernapas, kembang-kempisnya lebih jelas di bagian abdomen. Beberapa orang di bagian dada. Bagian dada terasa bila pernapasan kita lebih dangkal sedangkan bagian perut bila pernapasannya lebih dalam. Namun jangan sengaja mengendalikan napas! Harus alami. Setelah sepenuhnya relaks, anda dapat menyadari

bahwa kembang-kempis di bagian perut ini terjadi secara alamiah berpaduan dengan kembang-kempis napas anda. Namun perhatian kita jangan terhenti di bagian abdomen. Perlahan-lahan kita bawa perhatian ke ujung hidung.

Jika anda bisa menyadari kembang-kempisnya napas di bagian abdomen, anda juga akan menyadari bahwa di ujung hidung juga ada napas. Biasanya kita tidak menyadari bahwa di bagian ini ada napas. Kita mungkin sekadar tahu tapi tidak pernah menyadarinya, tidak pernah mengamatinya karena batin kita terlalu kasar. Napas yang alamiah sebenarnya sangat halus. Begitu tubuh relaks, anda mengamati keseluruhan tubuh, memperhatikan gerakan kecil di bagian tubuh anda, anda akan menyadari bahwa di ujung hidung ada napas. Jika saat itu anda menemukan napas ini, bawa perhatian anda sepenuhnya fokus di sana. Ia menjadi sangat alamiah. Saat itu kita sudah bisa menyadari napas. Kita sudah bisa menggunakan metode napas.

Jadi sebelum menggunakan metode napas ini, anda harus merelaksakan tubuh terlebih dulu. Setelah merelaksakan bagian-bagian tubuh, kita baru menyadari dan mengamati napas. Jika kita mengamati napas dengan cara ini maka perhatian kita akan terpusat pada napas di ujung hidung tanpa menggunakan usaha. Namun karena biasanya belum sampai pada kondisi relaks, kita sudah mengamati napas maka ketika kita ingin menfokuskan perhatian pada napas, perlu menggunakan usaha atau anda menjadi mengendalikan napas. Jika anda mengendalikan napas atau memaksakan diri untuk memperhatikan napas di bagian sana, metodenya menjadi tidak mampu kita kerjakan. Karena ketika menggunakan metode, kita begitu tegang. Sedikit saja anda tegang di bagian tertentu, bagian yang lainnya akan ikut tegang,

Jadi sebagian orang mengendalikan napas atau memaksakan dirinya memperhatikan keluar masuknya napas di ujung hidung sehingga mungkin kepalanya akan mulai tegang. Ada sebagian orang

matanya menjadi tertutup rapat dan tegang karena dia menggunakan usaha untuk memperhatikan napas, menggunakan matanya untuk melihat keluar masuknya napas. Akhirnya bagian di sekitar rongga mata menjadi tegang.

Jadi jika ada di antara kalian yang menyadari bahwa setiap kali berlatih bagian kepala akan menjadi tegang, setelah selesai sesi meditasi merasa sangat capek, itu karena penerapan metodenya tidak benar. Anda belum relaks. Namun jika kita sudah duduk dengan benar; melakukan relaksasi dengan memindai tubuh dua-tiga kali; sesudahnya perhatikan keseluruhan tubuh; lalu menyadari kembang-kempisnya perut; lalu anda fokuskan perhatian pada napas di sekitar ujung hidung; amati napas, maka saat itu napas menjadi sangat alami, tubuh sangat relaks, pikiran juga menjadi relaks. Dengan sangat relaks berfokus pada pernapasan di ujung hidung.

Anda sama sekali tidak memaksa tubuh anda, tapi pikiran anda bisa fokus dengan alami. Kita pun sudah mulai dan terus lanjut menggunakan metode ini untuk bisa berkonsentrasi. Terus melanjutkan penerapan metode ini sehingga metode tersebut menjadi semakin bertenaga dan bisa terus diterapkan. Kita mempertahankan perhatian terpusat di sana, lalu kita bisa menggunakan hitungan napas untuk membantu mengamati keluar masuknya napas dengan jelas dan natural.

## **Menghitung napas**

Kita terlebih dahulu memperhatikan napas beberapa saat. Jangan terburu-buru ingin menghitungnya. Kita sadari dulu dengan jelas, tubuh sudah relaks, “Baik! Saya akan mulai menghitung.” Ketika napas ini sudah berembus keluar anda menghitung satu, lalu ulangi lagi, dua, lalu tiga. Demikian anda menghitungnya. Anda tidak menghitungnya di saat menarik napas. Juga jangan menghitungnya di jeda napas masuk dan keluar karena jika menghitung di jeda tersebut, anda akan cenderung mengendalikannya. Jika saat mengembuskan

udara keluar anda menghitung, “Satu.” Ini sangat alami. Ketika tarik napas masuk, tahu jelas, saat embus keluar, “Dua.” Sangat alami.

Angka anda letakkan secara ringan di setiap embusan napas. Seperti anda ingin meletakkan sesuatu di bagian tersebut. Angka perhitungan anda sangat jelas, maka napas akan sangat relaks. Dengan demikian barulah kita bisa menerapkan metode ini dengan baik.

Apa manfaat dari menghitung angka ini? Ini mengingatkan anda, membuat anda lebih sadar, “Oh! Sekarang saya sedang memperhatikan napas ini. ‘Satu.’ Saya masih memperhatikan napas.” Perhatian kita sepenuhnya diletakkan pada pernapasan. Melalui perhatian terhadap napas ini, pikiran kita perlahan-lahan akan terfokus.

Jika metode ini bisa anda terapkan dengan sangat baik, maka bagian tubuh yang sakit, pegal, dan kesemutan, bisa anda lepaskan. Anda akan merasa sama sekali tidak terganggu olehnya. Oleh karena sebelumnya anda sudah lebih dulu merelaksakan bagian tubuh sehingga secara perlahan latihan anda semakin maju. Namun proses ini tidak begitu mudah karena sebagian orang setelah menghitung satu... dua... pikirannya buyar, sudah tertarik keluar. Ketika anda sadar “Oh! saya harus menghitung napas.” Tarik perhatian kembali ke tubuh, menyadari adanya napas lalu kemudian hitung lagi. Jika perhatian ditarik pergi, tarik balik. Perhatian ditarik pergi, tarik balik. Namun ketika tarik balik jangan menggunakan usaha. Jangan memaksa untuk menariknya kembali. Sekadar tarik saja dengan ringan. Dengan sangat alami membawanya kembali ke tubuh. Setelah kembali ke tubuh, sadari keluar masuknya napas, kembali ke pernapasa lalu hitung kembali.

Jadi saat mulai menggunakan metode ini, perhatian kita akan lari ke sana ke mari. Namun semakin lama, anda akan semakin familiar dalam menerapkan metode tersebut. Setelah semakin familiar dengan metode ini, begitu menyadari napas lalu perhatian tertarik pergi, anda tahu, dan tarik kembali. Perhatian akan menjadi fokus di bagian napas

tersebut. Ini menandakan bahwa secara perlahan anda sudah bisa menerapkan metode.

### **Tahapan meditasi secara singkat.**

Jadi kita tahu bahwa berlatih meditasi sangat bagus. Kita sudah membuat pilihan. Saat berlatih meditasi kita bisa menyadari, “Aduh! Banyak sekali masalah yang muncul.” Ketika masalah muncul kita harus bisa memahami bahwa ini adalah sesuatu yang baik karena akhirnya kita bisa menemukan masalah kita. Setelah menemukan masalah barulah kita bisa menangani masalah itu. Dalam proses menangani masalah tersebut, pertama-tama kita harus menyelesaikan masalah tubuh kita. Sekarang semua yang kita bahas adalah mengenai masalah di tubuh. Setelah menangani masalah tubuh barulah kita bisa masuk setahap lebih dalam yaitu menangani masalah batin. Sebenarnya setelah mengenal ajaran Buddha kita tahu bahwa kotoran batin ini harus perlahan-lahan dikurangi. Namun kapasitas batin belum cukup kekuatannya. Oleh karena itu kita harus berlatih meditasi.

Dalam berlatih meditasi kita terlebih dahulu harus menyelaraskan tubuh. Ketika menyelaraskan tubuh, kita terlebih dahulu harus mengerti bagaimana agar bisa relaks. Kondisi relaks membantu tubuh kita menghadapi beberapa masalah yang muncul sehingga kita tidak terganggu oleh masalah-masalah tersebut. Jadi kita harus menambah kekuatan batin kita. Terlebih dahulu kita harus menggunakan metode untuk merelakskan tubuh baru kemudian menyadari keseluruhan tubuh.

Jika kita sudah bisa secara langsung merasakan sensasi keseluruhan tubuh, tentu sangat bagus namun biasanya tidak mudah. Jadi kita berlatih dengan membawa perhatian fokus pada napas. Menggunakan metode napas untuk membantu kita memusatkan perhatian. Dalam proses tersebut, perhatian akan semakin terpusat, menjadi bertenaga. Kemudian kita maju selangkah ke tahap berikutnya. Tahapan yang lebih mendalam untuk menyelaraskan pikiran.

Sebenarnya selama proses tersebut kita sudah mulai menyetel pikiran. Metode menyetel pikiran adalah membuat perhatian terpusat. Setelah terkonsentrasi maka sudah ada kekuatan sehingga ia punya dua manfaat. Pertama, jika batin ini sudah bertenaga dan punya kapasitas kita bisa mengerjakan hal-hal yang ingin kita lakukan. Masalah-masalah yang muncul tidak lagi bisa mengganggu kita. Kedua, setelah batin lebih kuat, kita akan menyadari bahwa batin ini semakin lama semakin jernih. Batin ini punya pancaran kebijaksanaan yang semakin terang. Di saat itu kita menjadi mampu untuk menaklukkan atau memotong kotoran batin kita.

Jadi ketika berlatih meditasi, jika kita memahami metode, selangkah demi selangkah belajar dan berlatih, akhirnya kita mampu membereskan semua kegelisahan batin. Tahapan prosedur ini adalah terlebih dahulu menyetel tubuh. Sesudah selaras, tubuh sudah relaks, kita menggunakan metode napas untuk berlatih. Memfokuskan perhatian pada keluar masuknya napas. Menggunakan metode perhitungan napas untuk membantu agar lebih berkonsentrasi, terpusat, bertenaga sehingga ia menjadi bisa mengembangkan fungsinya, manfaatnya.

Metode ini diperkenalkan kepada kalian sehingga kalian bisa melatihnya. Jika metode ini sudah anda gunakan dengan sangat familiar, gunakanlah terus. Jika anda baru pertama kali mendengar tentang metode ini, anda ikuti arahan prosedur ini untuk berlatih yakni terlebih dahulu atur postur duduk ke posisi yang benar, lalu berlatih menggunakan cara memindai seluruh bagian tubuh. Relaksan bagian-bagian tubuh. Setelah tubuh relaks, sadari keluar masuknya napas, perhatian anda fokuskan pada pernapasan lalu anda menghitung napas. Demikianlah kalian bisa berlatih dengan metode ini.

Metode ini kelihatannya sangat mudah. Tahapan-tahapannya juga bisa dibahas dengan cepat. Namun hendaknya anda bisa melatihnya sampai sangat familiar hingga bisa menghitung angka-angka dengan sangat lancar. Ini membutuhkan waktu. Jadi kalian

harus memiliki kesabaran. Pelan-pelan tiada hentinya berlatih metode ini. Kalau kita mengerjakannya dengan kurang sempurna, tidak masalah, lepaskan, kemudian kerjakan kembali, berlatih lagi. Berlatih hingga kalian sudah bisa sangat familiar dengan metode tersebut. Secara perlahan tubuh anda bisa duduk dengan postur tubuh yang benar lalu bisa relaks. Dengan latihan yang terus menerus maka kita akan bisa mengerjakannya dengan baik. Ini tentu saja membutuhkan proses latihan yang cukup panjang.

Saat ini kalian sudah mempelajari metode. Dalam beberapa hari ini, kalian ada waktu untuk berlatih hingga menjadi lebih jelas dengan metode ini. Setelah berlatih beberapa kali, anda akan menjadi lebih jelas, menjadi semakin memahami bagaimana menggunakannya. Selanjutnya adalah terus menerus mempertahankan latihan kita.



## 3 | Hari Kedua, Sore

Sejak kemarin hingga sore ini, saya telah memperkenalkan metode dasar kepada kalian. Kalian harus banyak berlatih.

### Metode yang Tertinggi

Beberapa dari kalian yang hadir di retreat *Chan* ini atau yang kalian sebut sebagai latihan intensif ini, punya sebuah harapan agar *Shifu* mengajarkan seluruh metode yang ada kepada kita atau *Shifu* mengajarkan kepada kita sebuah metode yang dikenal sebagai metode tertinggi dan terunggul. Oleh karena itu kalian datang ke sini. Namun akhirnya kalian kecewa dan berpikir, “Ah! *Shifu* dari jauh terbang kemari, tetapi beliau masih juga mengajarkan kepada kita bagaimana cara bermeditasi yang itu-itu dan masih juga mengajarkan bagaimana menghitung pernapasan.”

Sebenarnya mengajarkan seluruh metode kepada kalian sangatlah mudah. Mengajarkan metode yang tertinggi juga sangat gampang. Cukup dengan menjelaskan beberapa kalimat saja. Oleh karena seluruh metode ini dapat dijelaskan menggunakan bahasa Indonesia ataupun bahasa Mandarin. Metode yang tertinggi sebenarnya adalah metode yang paling sederhana. Mungkin hanya dengan dua kalimat saja sudah selesai dijelaskan. Namun sesudah kalian mendengar, adakah manfaatnya? Jika setelah mendengar tidak mendapat manfaat, tidak ada bedanya dengan tidak mendengar sama sekali.

Saat kalian duduk bermeditasi, mungkin kalian berpikir, “Aduh! kaki sakit, pinggang nyeri sekali! Aduh! Apakah ada satu metode sehingga saat saya duduk bermeditasi, kaki tidak akan sakit, pinggang

juga tidak akan nyeri dan saat duduk saya pun dapat tercerahkan.” Apakah kira-kira kalian sedang menunggu-nunggu metode ini? Jika saya menjelaskan metode seperti ini, mungkin bukan hanya segelintir kalian saja yang datang ke retreat ini. Di sini akan sangat ramai sekali, semua orang akan datang dan hadir.

## Metode Instant

Semua orang berharap metodenya adalah yang terunggul. Berharap tidak perlu berpraktik, tidak perlu duduk bermeditasi bisa langsung tercerahkan. Apakah ada metode seperti ini? Jika ada orang berkata kepada kalian, “Ada! Anda datang berguru kepada saya, saya pastikan dalam satu retreat meditasi ini, dalam satu minggu anda akan tercerahkan.” Saya pikir semua orang akan menghadiri retreat tersebut karena setiap orang berharap untuk bisa segera mendapat “barang bagus” ini.

Itulah sebabnya, mengapa semua orang suka makan *mie instant* dan makanan siap saji. Sepanjang jalan di Amerika semua restoran menyediakan makanan siap saji. Setelah masuk ke dalam langsung dapat makanan dan langsung bisa makan. Enak tidak? Tentu enak. Apakah bergizi? Tentu tidak bergizi. Setelah makan, anda merasa kenyang. Namun bagi tubuh anda sendiri apakah ada manfaatnya?

Kita yang inginnya cepat-cepat mendapat sesuatu, belum tentu bisa memperoleh yang sungguh-sungguh berguna. Setelah makan *mie instant*, kita akan merasa kenyang sementara. Tidak sampai setengah atau satu jam, perut sudah lapar lagi. Jika anda memakan makanan siap saji yang cepat itu, perut terisi penuh dan kenyang tetapi tidak tercerna dengan baik. Makanan itu tidak banyak memberikan nutrisi. Jika anda terlanjur memakan makanan yang tidak bernutrisi, apa yang harus anda lakukan? Akhirnya anda harus mengeluarkannya. Hanya membuang energi saja. Jadi janganlah mengejar barang-barang seperti itu. Tubuh kita menyerap dan mengabsorpsi nutrisi juga mengikuti proses tertentu.

Jika kalian ingin makan makanan yang lezat, koki yang menyiapkan makanan untuk kalian harus belajar memasak dalam jangka waktu yang sangat lama. Setelah sekian lama belajar dan mengerti segala teknik dan keterampilan barulah dia bisa memasak makanan yang sangat lezat dan dapat membuat makanan yang penuh nutrisi.

Namun kita semua hanya sekejap melihatnya dan berpikir, “Hei! Dia memasak dengan cepat.” Tidak terpikir bahwa dia bisa begitu cepat menyajikan makanan pastilah belajar sekian lama dan juga mempunyai pengalaman yang baik. Itu sebabnya dia dapat menyajikan makanan seperti ini. Jika anda hendak belajar darinya dan memohon, “Tolong ajari saya. Saya lihat anda memasak di sana hanya 15 menit sudah selesai.” Bisakah dia mengajar anda menjadi seperti itu? Tidak mungkin. Karena teknik dasarnya saja anda tidak punya.

Kemudian kalian mengambil sebuah resep masakan. Memasak mengikuti petunjuk dari resep tersebut. Setelah selesai, anda bandingkan hasilnya dengan foto resep. Ternyata jauh sekali bedanya. Akhirnya anda sendiri mengeluh, “Sangat tidak enak!” Cara seperti ini tidak akan berhasil. Namun ada orang yang bisa menyajikan dengan hanya melihat resep karena dia sendiri sudah sangat familiar. Dia telah berlatih sekian lama. Segala keterampilan dan keahlian masak-memasak telah dipahami. Jadi hanya dengan sekadar melihat dia bisa menyajikannya.

## **Latihan dasar**

Jadi dari waktu ke waktu, kita terus menerus berlatih di bagian dasar. Ini sangatlah penting. Sangatlah tidak masuk akal jika tanpa berlatih bagian dasar anda langsung berpikir, “Dalam waktu setengah jam saya akan menyajikan makanan yang sangat lezat.” Jadi kita jangan berpikir, “Tolong anda berikan saya yang terbaik. Tolong anda berikan saya yang tercepat, apa pun bisa anda ajarkan kepada saya.” Ini tidak ada gunanya! Oleh karena tubuh dan pikiran kita masih belum tenang. Pondasi awal kita tidak kokoh.

Jika seseorang berkata, “Koki ini telah belajar sekian lama, dia sendiri bisa menciptakan resep masakan yang baik, menyajikan makanan yang enak, memang dia telah familiar dengan masak-memasak.” Dia memang sudah punya keterampilan di bidangnya sehingga anda memintanya membuat masakan apa saja, sekilas memperlihatkan kepadanya sebuah resep, dengan cepat dia bisa menyajikan makanan tersebut. Mengapa? Oleh karena dia sangat familiar.

Jika anda memperlihatkan resep masakan kepadanya, setelah melihat resep itu, dia merasa, “Hm, resep ini masih kurang sempurna.” Dia bahkan bisa memasak lebih baik dari itu. Mengapa dia sampai bisa melakukan seperti ini? Oleh karena pondasi tekniknya sangatlah baik. Keterampilannya sudah terasah dengan baik. Jadi bahan masakan apa pun yang jatuh ke tangannya pasti bisa dibuatnya menjadi makanan yang lezat. Bahkan bila kita hanya memberi bahan-bahan masakan yang sederhana, setelah bahan tersebut sampai di tangannya, setelah di masak dan disajikan, menjadi benar-benar lezat sekali! Jadi pondasi ini sangatlah penting.

Ketika kita melihat sebagian orang lalu merasa, “Wah! Dia duduk bermeditasi dengan sangat baik sekali!” Di mana pun berada, hanya sekali duduk dan bermeditasi, dia dapat menjadi tenang. Namun kita yang sudah mempelajari berbagai metode, saat duduk bermeditasi pun tidak dapat duduk tenang sehingga kita sebentar menggunakan metode ini; sebentar menggunakan metode itu; sebentar lagi mengganti dengan metode lain, tetapi tetap masih belum bisa duduk bermeditasi dengan tenang. Mengapa demikian? Karena tubuh dan pikiran tidak relaks, tubuh dan pikiran tidak tenang, teknik dan keterampilan bermeditasi belum terasah dengan baik. Jadi diajarkan metode apa pun, anda tetap tidak dapat menggunakannya dengan baik.

Seperti halnya seseorang yang tidak bisa memasak, mengambil banyak sekali resep masakan lalu memasak, “Aduh, ini kok tidak enak

dimakan? Saya akan memasak resep yang lain.” Memasak lagi juga tidak enak. Kita beri banyak bahan masakan yang bagus. Sesudah memperoleh bahan yang terbaik dan resep masakan yang terbaik. Saat disajikannya ternyata tidak enak dimakan. Seringkali kita mengira, “Saya sudah punya bahan ini. Saya sudah mempelajari metode ini. Itu sudah cukup.” Namun anda tidak memiliki ketrampilan dasar sama sekali sehingga anda pun tidak bisa berbuat apa-apa. Sekarang kita sedang melatih keterampilan kita. Inilah yang disebut sebagai “cara yang terampil” (*upaya kausalya* - 方便).

Ketika belajar duduk bermeditasi, kita harus mengatur postur tubuh dengan benar. Namun duduk sebentar saja, bagian sini nyeri, bagian sana sakit. Saat menyadari napas, napas ini tidak tahu telah pergi ke mana. Anda menyadari bahwa keterampilan yang sederhana ini sungguh sulit, sangatlah tidak mudah. Mengapa? karena tubuh kita masih sangat “kasar”, tubuh kita belum sepenuhnya relaks, belum diselaraskan dengan baik. Jadi sensasi tidak nyaman pun akan bermunculan. Saat sensasi tidak nyaman ini muncul, sensasi ini akan mempengaruhi emosi kita. Pikiran kita diganggu olehnya.

Awalnya anda ingin, “Saya akan menghitung napas saya, satu... dua... Aduh! Kaki sakit sekali! Aduh!” Lalu bagaimana dengan napas ini? Perhatian terhadap napas ini sudah terinterupsi. Perhatian anda tidak lagi tertuju ke pernapasan. Di bawa lari ke bagian kaki yang sakit. Saat berpikir, “Aduh! Kaki sakit sekali! Sakittt...” anda tidak dapat lagi menghitung napas. Anda malah menghitung kaki yang sakit. Anda menaruh perhatian pada kaki yang sakit, “Kaki sakit, satu... Kaki sakit, dua...” Napas satu, napas dua, sudah dibawa lari ke sana karena kesakitan ini sangat dominan. Perhatian anda telah dibawa pergi olehnya. Saat itu anda sudah tidak bisa lagi memperhatikan napas, tidak bisa menenangkan pikiran. Jika anda berpikir, “Saya hendak praktik metode yang terdalam, metode yang tertinggi.” Apakah anda dapat mempraktikkannya? Tentu tidak dapat.

Jadi kita harus mengerti bahwa pondasi ini haruslah dilatih dengan baik. Keterampilan di bagian dasar ini sebenarnya adalah

bagian yang tidak mudah, paling tidak mudah, paling tidak sederhana karena tubuh kita terlalu banyak masalah, karena tubuh kita terlalu kompleks dan ruwet. Jadi kita harus menggunakan banyak sekali metode untuk menghadapi dan menanganinya.

Setelah ditangani dengan baik, anda pun menjadi tenang. Setelah batin menjadi tenang, anda akan menyadari, “Eh! Sudah tidak sulit lagi!” Anda pun berpikir, “Metode yang sangat dalam, setelah dipelajari ternyata juga tidak sulit.” Jadi kita harus memahami bahwa masalah yang sekarang kita hadapi terletak di pondasi kita ini. Bagian awal haruslah bisa dilakukan dengan baik terlebih dahulu. Kebanyakan kita tidak melakukan dengan baik karena kita selalu tidak sabaran dan terburu-buru, “Ayo cepat, cepat, belajar lebih banyak lagi!” Namun setelah *shifu* mengajarkan semua metode kepada anda, semua metode tersebut tidak bisa anda pergunakan dengan baik sehingga manfaatnya pun menjadi tidak signifikan.

Jika anda banyak berlatih, biasanya sehari-hari anda juga berlatih dengan tekun sehingga tubuh pun bisa menjadi relaks, pikiran pun menjadi relaks, relaks lepas. Yang terjadi selanjutnya adalah belajar duduk bermeditasi menjadi tidak sulit. Meditasi menjadi sederhana. Begitu duduk, sekadar mengatur postur duduk dengan benar, lalu sekadar membawa kembali perhatian untuk menyadari dan mengamati keseluruhan tubuh, relaksan seluruh tubuh anda. Inilah yang disebut menyatukan tubuh dan pikiran. Sangat mudah! Sangat sederhana! Duduk bermeditasi, tubuh dan pikiran menyatu.

Namun ketika kalian duduk bermeditasi, postur tubuh tidak berada dalam posisi tepat, bagian pinggang tidak tegak, posisi mata tidak tahu harus bagaimana.

Ketika duduk bermeditasi tubuh terasa tegang, bagian ini nyeri, bagian ini sakit! Bagaimana mungkin hendak menyatukan tubuh dan pikiran? Tidak mungkin! Terlebih dahulu anda harus menangani masalah-masalah sakit dan nyeri; tubuh tidak sanggup duduk dalam posisi tegak; beberapa orang bahkan tidak bisa menyalangkan kaki.

Jika beberapa masalah tersebut telah selesai ditangani, tubuh menjadi relaks, pikiran pun menjadi relaks.

## **Pikiran mengembara**

Pikiran yang sangat relaks tidak mempunyai pikiran mengembara. Namun ketika pikiran mengembara tersebut muncul, menurut anda apakah ia ada? Ya, pikiran mengembara itu ada. Pikiran mengembara datang, pikiran mengembara pergi. Datang lalu pergi. Akan tetapi pikiran anda tidak akan membiarkan pikiran mengembara ini berhenti di sana. Dengan demikian pikiran anda menjadi relaks.

Saat kita duduk bermeditasi pikiran mengembara sangatlah banyak. Setiap ada pikiran mengembara datang selalu anda tangkap. Anda terlarut dalam pikiran mengembara ini dan itu, tidak dapat relaks. Jika kita relaks, pikiran mengembara terus mengalir. Ketika mengalir, biarkan lewat dan berlalu. Inilah yang disebut relaks. Jika tubuh dan pikiran anda sudah relaks sedemikian rupa, begitu anda duduk bermeditasi, tubuh dan pikiran akan langsung menyatu. Mudah *kan?* Sangatlah mudah!

Ketika kita datang ke sini bermeditasi, bukankah anda sudah melepas banyak hal? Urusan di rumah telah anda lepas. Urusan pekerjaan sudah anda lepas. Lalu datang ke sini bermeditasi. Anda akan menyadari tubuh pun dapat lebih relaks. Lagipula, durasi duduk bermeditasi juga lebih banyak.

Setelah setiap hari berlatih, sudah bisa merasakan relaksasi, pikiran mengembara tetap masih ada tetapi anda datang kemari dan berpikir, “Ah! Urusan di rumah. Urusan kantor. Tidak perlu dihiraukan. Tidak perlu dihiraukan.” Ini juga termasuk bagian dari relaksasi, melepas. Anda akan merasakan “Hm, bisa duduk bermeditasi dengan lebih baik.” Bisa menjadi lebih relaks.

Namun ketika pulang, semua pikiran mengembara muncul kembali. Anda juga tidak punya waktu luang untuk bermeditasi. Tubuh ini pun kembali terasa kaku dan tegang. Dalam kehidupan

kita sehari-hari, ada begitu banyak urusan, ada begitu banyak kerjaan yang membuat kita menjadi tegang. Lalu ketika datang ke sini duduk bermeditasi, tubuh kita masih belum mampu untuk relaks. Pikiran pun belum bisa relaks. Jadi kita pun berpikir, “Ayo! Cepat! Cepat! Cepat! Anda memberi saya metode yang terbaik, saya sudah melepaskan semua urusan itu.” Tidak mungkin anda mampu melakukannya. Meskipun telah melepaskan urusan di rumah, anda tetap masih membawa masuk beberapa urusan lainnya. Ada beberapa sahabat duduk bermeditasi di sini, pikirannya mungkin sedang memikirkan ibunya yang ada di rumah, memikirkan anak, pasangan yang ada di rumah! Banyak yang dipikirkannya. Jadi kita belum bisa melepas, belum bisa relaks.

Jadi kita harus belajar untuk melepas, belajar bagaimana untuk menjadi relaks. Proses ini membutuhkan waktu yang cukup panjang dan latihan yang terus menerus. Dengan cara demikian barulah kita dapat memahami bagaimana cara melepas. Kemudian barulah mengerti bagaimana merelakskan tubuh kita. Proses ini butuh waktu, tidak ada jalan pintas. Karena itu kita harus memiliki kesabaran. Secara perlahan-lahan, setahap demi setahap melatih metode dasar ini dengan baik.

## **Metode napas**

Kita akan mengulas kembali metode pernapasan secara singkat sekali lagi. Kalian renungkan sendiri apakah metode ini mudah atau tidak.

Kita sudah duduk dengan benar, merelakskan seluruh bagian tubuh lalu menyadari keluar masuknya napas. Membawa perhatian terpusat di sekitar ujung hidung yaitu tempat keluar masuknya napas. Memperhatikan pernapasan ini keluar... lalu masuk... lalu keluar lagi...

Kemudian kita mulai menghitung satu, dua, tiga. Kita menghitung... hitung... hitung..., menghitung dengan sangat lancar

dan jelas. Menghitung mulai dari angka satu hingga sepuluh. Jangan lewat dari angka sepuluh. Ketika sampai hitungan ke-sepuluh, anda hitung lagi dari satu, tidak dilanjutkan dengan hitungan kesebelas. Kebanyakan dari kita ketika menghitung sampai angka sepuluh, punya kebiasaan melanjutkan hitungan ke-sebelas, ke-dua belas. Menghitung hingga hitungan ke-dua puluh, ke-tiga puluh. Sudah terlampau jauh, kita kembali lagi ke angka satu.

Ada beberapa sahabat menghitung satu... dua... tiga... Eh! Angka hitungan itu kemudian menghilang. Semua pergi entah ke mana. Ketika kalian di bangku sekolah dasar tentu sudah belajar menghitung satu, dua, tiga *kan?* Sudah belajar berhitung hingga sepuluh? Hingga seratus *kan?* Namun saat menghitung angka-angka ini. Satu... dua... tiga... Pelajaran Taman Kanak-kanak tiba-tiba menjadi tidak bisa. Menghitung saja tidak bisa sampai selesai. Ini karena pikiran kita terlalu terpecah sehingga dengan mudahnya terbawa pergi oleh pikiran mengembara.

Namun tidak masalah, kita mulai hitung kembali. Hitung dari angka satu hingga sepuluh dengan jelas. Satu, dua, tiga hingga sepuluh. Sekali lagi satu, dua, tiga, hingga sepuluh. Sejak awal kita memulai sesi duduk bermeditasi, kita mengatur postur tubuh dengan benar, menyadari napas lalu menghitung napas hingga dapat menghitung dengan lancar. Ketika terdengar suara *yinqing* berbunyi, anda berpikir, “Hm! Kenapa bisa begitu cepat berbunyi?” Itu karena anda menghitung dengan sangat baik dan lancar sehingga waktu terasa berlalu dengan cepat. Tubuh anda juga sangat relaks, tidak terinterupsi sehingga bisa terus melanjutkan hitungan dengan baik.

Setelah menghitung dengan lancar berulang kali, anda terpikir, “Ah! Saya tidak ingin menghitung angka lagi. Saya akan melepaskan hitungan-hitungan tersebut, tidak menghitungnya lagi.” Saat tidak ingin menghitung napas lagi, pikiran anda dengan napas telah menjadi satu. Setiap hembusan napas menjadi sangat jelas, sangat detil. Napas yang sangat halus bisa anda sadari dengan sangat jelas. Pikiran selalu

fokus di sana. Perlahan-lahan menjadi terpusat hingga akhirnya anda menyadari batin anda tenang mengendap. Pikiran sudah akan diam berhenti. Jadi pikiran sudah tidak lagi mau menyadari pergerakan napas. Namun masih terdapat potongan-potongan gerakan napas yang kecil dan halus. Napas masih bergerak naik turun, masih masuk-keluar tetapi pikiran tidak mau lagi, maka letakkan napas itu dan batin anda pun menjadi diam berhenti, sepenuhnya tenang dan damai.

Jadi kita menggunakan metode perhitungan napas agar menjadi relaks. Sadari keluar masuknya napas, menghitungnya lalu lepaskan napas sehingga bisa menjadi tenang dan damai. Sangat mudah! Saya pun selesai membicarakannya dengan cepat.

Namun saat mulai duduk bermeditasi di sana, napas sudah lari entah ke mana, kaki sakit, kepala menjadi tegang, dada menjadi pengap, *yinqing* mengapa masih belum berbunyi? Begitu banyak pikiran mengembara. Metode yang sederhana ini, ketika hendak anda gunakan, bagian ini sepertinya tidak benar, bagian itu juga sama. Lalu beberapa masalah pun satu persatu bermunculan. Sebelah sini sakit, tidak beberapa lama kemudian, giliran sebelah sana yang nyeri. Ini karena keseluruhan tubuh kita ini masih belum sepenuhnya relaks. Pikiran kita juga masih belum relaks sehingga masalah kecil di tubuh kita akan berpengaruh pada kondisi batin kita. Emosi pun akan menjadi bergejolak. Selain itu, masih ada pikiran mengembara yang kita bawa masuk senantiasa membawa pergi napas kita. Ketika kita berkonsentrasi pada keluar masuknya napas, sekejap saja pikiran yang berkonsentrasi itu pun dibawa pergi. Ketika ditarik pergi, ada kalanya kita pun tidak tahu dibawa pergi ke mana karena pikiran yang mengembara terhubung satu dengan yang lainnya. Ketika anda menyadarinya, “Ah! saya telah mengembara ke mana saja? Cepat kembali. Kembali ke napas!” Namun ketika hendak kembali ke napas kadangkala tidak bisa menemukannya karena pikiran kita terlalu kasar, terlalu terpecah. Kita tidak bisa menyadari keluar masuknya napas. Jadi kita melihat metode ini sangatlah sederhana, sesungguhnya ia

tidaklah sulit. Namun saat hendak menerapkannya, metode ini terasa sangat sulit.

Termasuk juga metode lainnya. Kita mungkin belajar metode merapalkan nama Buddha atau yang lain. Kemungkinan kalian pernah mendengar *shifu* membicarakan tentang *huatou*, harus merapalkan *huatou*. Kemudian anda pun berpikir, “Oh! saya akan melakukan *body scanning* (pemindaian bagian-bagian tubuh), setelah tubuh dan pikiran menyatu hendak mempelajari *mozhaio*, semuanya ada! Ketika metode baru mulai diajarkan, anda pun berpikir, “Sebenarnya metode ini kelihatannya tidak terlalu sulit, tetapi kenapa kita tidak sanggup mengerjakannya dengan baik?”

### **Persiapan yang baik**

Masalahnya bukan pada metode tersebut. Masalahnya ada pada diri kita sendiri yaitu tubuh dan pikiran belum diselaraskan dengan baik, belum dipersiapkan dengan baik. Pondasi kita masih belum cukup baik. Belum sampai level relaksasi yang benar. Masih belum bisa melewati latihan untuk menyatukan tubuh dan pikiran. Jadi harus bagaimana?

Kalian terlebih dahulu harus menangani beberapa kondisi yang tidak kondusif tersebut. Perlahan-lahan berlatih menggunakan metode terus menerus sehingga pikiran anda mulai terfokus dan menyatu. Anda akan menyadari bahwa tubuh semakin relaks, napas mulai tampak jelas, proses perhitungan mulai berjalan dengan lancar. Ini menandakan pondasi kita sudah semakin baik, persiapan kita semakin memadai. Saat tubuh dan pikiran kita menyatu barulah kita menggunakan *huatou*, menggunakan *mozhaio*, melakukan perapalan nama Buddha, metode apa pun bisa dipakai.

Sekarang jika kita belum bisa menyatukan tubuh dan pikiran, kita harus berlatih mengharmoniskan tubuh dan pikiran. Relaksan hingga pikiran terpusat, tubuh dan pikiran menyatu. Proses awal memang agak sedikit sulit karena tubuh tidak mampu untuk relaks, tidak cukup

harmonis. Kondisi tubuh masih belum cukup kondusif dan pondasi belum baik. Hanya dengan latihan yang tiada hentinya barulah bisa memenuhi persyaratan dasar yang baik. Jadi inilah alasannya mengapa kita datang berpraktik meditasi.

Kita tahu bahwa belajar metode harus dipraktikkan. Selain itu yang terpenting lainnya adalah mentalitas kita sendiri, sikap kita. Seperti yang kita bahas tadi, banyak orang yang datang kemari berpikir bahwa saya mengajarkan kepada kalian metode yang terbaik sehingga dengan sangat cepat bisa memperoleh hasil tertentu. Kita sering berpikir demikian. Sikap mental seperti itu tidaklah benar.

Terlebih dahulu kita harus luruskan sikap kita dengan benar. Kita datang berpraktik meditasi sebenarnya adalah datang berlatih metode. Dengan berlatih perlahan-lahan kita menjadi semakin familiar dengan metode ini, memantapkan keterampilan ini. Dengan kata lain, ketika anda familiar dengan metode ini, anda pun dapat mengerjakan metode dengan baik. Seperti seorang koki yang kita bahas tadi, koki yang sangat brilian. Pondasinya sudah sangat mantap, keterampilannya sudah sangat baik. Meski anda hanya memberi beberapa jenis bahan masakan saja kepadanya, begitu dia masak, dia dapat menyajikan makanan yang sangat lezat. Karena dia sudah sangat familiar dengan bagaimana mengatur besar kecilnya api saat memasak; bisa menggunakan perlengkapan memasak dengan tepat; tahu harus menambah bumbu apa; dan bagaimana memasak sayur dengan tepat. Hanya dengan sekali lihat, dia sudah mengerti. Sekejap saja dia bisa memasak makanan dengan sangat baik.

Jadi jika kita bisa menggunakan metode dengan sangat familiar, sangat terampil, anda juga bisa mencapai kondisi tubuh dan pikiran yang menyatu. Anda hendak menggunakan metode apa pun juga, begitu anda gunakan bisa langsung dipraktikkan. Anda ingin mengkontemplasikan ketidakkekalan atau tiada AKU, anda ingin menggunakan *huatou*, ingin merapal mantra, ingin memakai metode *mozhaou*, begitu metode tersebut anda pakai, langsung bisa

dipraktikkan. Anda sudah familiar sehingga anda bisa menggunakan metode dengan sangat baik.

Jika saat ini anda tidak familiar, anda akan berkata, “Waaah! Cepat, berikan barang ini kepadaku!” Saya ingin segera menguasainya. Saya hendak mempelajari yang ini, juga ingin mempelajari yang itu. Hasilnya, pondasi paling mendasar pun anda tidak bisa. Anda semua sudah pernah mempelajari metode ini. Mungkin anda tidak mempelajari seluruh bagian ataupun setelah mempelajarinya, anda tidak mampu memakainya. Jadi mentalitas kita harus benar. Kita datang ke sini untuk melatih metode dasar ini. Asal metode dasar ini bisa dikuasai dan kita sudah familiar dengannya, melalui semua keterampilan ini perlahan-lahan mencapai pikiran terpusat, tubuh dan pikiran menyatu, selanjutnya kita akan menjadi lebih mudah menggunakan metode lainnya.

Sesudah mempunyai sikap benar dalam menghadapi masalah yang datang, anda selangkah demi selangkah mengikuti prosedur yang ada. Jadi dalam berlatih kita punya sebuah pepatah, “Berlatih dengan jujur.” Dengan jujur anda sendiri tahu level latihan anda sampai di mana. Kondisi tubuh anda seperti apa. Gunakan kondisi tubuh dan pikiran yang ada untuk berpraktik. Tidak perlu berpikir terlalu jauh. Selalu kembali dan berlatih sesuai dengan kondisi tubuh dan pikiran anda. Ini adalah sebuah sikap mental yang sangat penting. Mengevaluasi diri merupakan hal yang tepat bagi kita. Dengan adanya evaluasi diri latihan anda pun akan berjalan dengan stabil.

## **Tiap sesi tidaklah sama**

Ketika anda sedang menggunakan metode, ikutilah secara selangkah demi selangkah tahapan yang ada. Ada kalanya anda akan menemukan, “Oh! Pada sesi duduk ini, saya berhasil bermeditasi dengan baik. Saya dapat menyadari keluar masuknya napas. Saya dapat menghitung napas. Setelah menghitung dalam periode waktu tertentu, saya juga dapat mengikuti napas. Ah! ternyata saya bisa

bermeditasi dengan baik. Namun di sesi duduk meditasi berikutnya, begitu saya duduk, Aduh! Kaki ini menjadi sakit! Napas ini entah telah pergi ke mana.” Dengan demikian mungkin muncul kekesalan batin, “Aduh! barusan saya bisa duduk dengan baik. Mengapa sekarang tidak bisa bermeditasi dengan baik lagi?”

Beberapa orang yang berpikir seperti itu. Saat kekesalan batin itu muncul, anda semakin tidak bisa menggunakan metode. Kita jangan berpikir, “Sesi duduk kali ini saya bermeditasi dengan sangat baik, sudah bisa menghitung napas, mengikuti napas. Sesi duduk meditasi berikutnya saya pasti bisa mencapai pikiran dan tubuh menyatu ataupun batin menjadi diam tenang.” Atau anda berpikir, “Hari ini saya duduk bermeditasi dengan sangat baik. Besok akan lebih baik lagi.” Belum tentu!

Hari ini anda dapat duduk bermeditasi dengan sangat baik. Bisa menyadari keluar masuknya napas, bisa menghitung napas. Namun malam ini setelah sesi berakhir, saat istirahat tidak bisa tidur dengan nyenyak. Lalu setelah bangun pagi merasa sangat letih. Duduk bermeditasi di sana terkantuk-kantuk terus, tidak bisa menghitung napas. Bahkan napas saja pun tidak tahu ke mana. Jadi saat bermeditasi, sikap yang tepat ketika kondisi seperti ini muncul adalah tidak memunculkan kekesalan batin. Karena tiap-tiap waktu kita bermeditasi kondisi tubuh dan pikiran kita tidaklah sama, mereka dapat berubah-ubah.

Mungkin sesi meditasi saat ini anda dapat duduk dengan baik atau saat siang anda duduk dengan baik. Anda pun berpikir duduk di sore nanti pasti akan lebih baik lagi. Kemudian saat makan siang anda tahu, “Wah! Menu makanannya sangat enak. Saya akan makan lebih banyak.” Anda makan hingga perut menjadi kenyang sekali, akhirnya sore hari anda duduk dengan mengantuk. Bagaimana mungkin bisa duduk dengan baik?

Tubuh kita ini sering punya kondisi yang berubah, tidak sama. Jadi ketika kita duduk bermeditasi, sesi meditasi saat ini tidak peduli

apakah bisa duduk dengan baik atau tidak, setelah berakhir harus kita lepaskan. Sesi meditasi selanjutnya kita mulai lagi dari awal, mengharmonisasikan tubuh dan pikiran dengan baik, duduk dengan postur benar, menyadari napas dan menghitung napas.

Anda tidak usah berpikir apakah sesi meditasi yang lalu baik atau tidak. Sesi meditasi ini jika anda dapat terus menjaga ketenangan batin, praktik kita perlahan akan berjalan dengan baik. Tapi tubuh kita bisa mengalami perubahan. Jika berubah, mungkin metode menjadi tidak dapat dipergunakan dengan baik. Sebaliknya bisa menjadi lebih tidak baik. Jadi harus bagaimana? Tidak masalah. Kita terima saja kondisi itu. Sebelumnya anda dapat menghitung napas dengan baik. Sesi ini tidak mampu lagi untuk menghitung napas, lantas bagaimana? Tidak masalah. Kita kembali ke menyadari pernapasan. Wah! anda berpikir, “Saya juga tidak mampu lagi menyadari pernapasan” karena pikiran anda sedikit kasar. Jadi bagaimana? Kita kembali ke relaksasi tubuh. Merelaksakan bagian-bagian tubuh, anda berpikir, “Wah! tubuh saya juga tidak bisa relaks.” Tidak masalah, kita kembali ke mengatur postur tubuh kita.

Setiap kali berlatih, kita tidak harus bisa maju ke tahap berikutnya. Jika tidak bisa maju ke tahap berikutnya, bagaimana? Kita kembali ke tahap sebelumnya. Berlatih menggunakan metode di tahapan sebelumnya. Setelah diselaraskan dengan baik, menjadi lebih relaks, anda pun bisa lanjut lagi ke tahap berikutnya. Anda jangan berpikir, “Bertahan! Bertahan! Saya barusan dapat menghitung napas. Sekarang ini saya harus bisa mengikuti napas. Saya harus terus bertahan dan maju.” Jika praktik anda seperti ini, tubuh akan semakin tegang. Saat duduk anda akan menjadi lebih parah. Anda memunculkan kegelisahan batin yang lebih besar, “Tadi saya sudah duduk dengan baik, kenapa saat ini tidak dapat duduk bermeditasi dengan baik? Sungguh mau membuat saya mati kesal!” Sesungguhnya hal itu akan membuat anda mati dalam kekesalan. Jika anda semakin kesal, anda semakin tidak bisa mempraktikkan metode.

Jadi ketika kita berlatih, kita harus mempunyai sikap yang benar yaitu sesi duduk ini punya kondisi batin seperti apa. Jika saya bisa menggunakan metode dengan baik maka akan saya terapkan. Jika tidak bisa menggunakannya dengan baik juga tidak masalah. Kita menggunakan metode tahapan sebelumnya karena kita sudah mengerti secara jelas prosedur latihannya, memahami bagaimana penerapannya. Anda jadi tahu harus mundur atau maju ke tahap berikutnya. Anda semakin familiar dengan prosedurnya. Anda sangat familiar dengan setiap tahapan yang ada sehingga anda bisa berlatih di setiap tahapan. Hal ini sangat penting. Ada beberapa orang setelah dapat mempraktik dengan baik, dia tidak mempersiapkan diri mundur ke tahap sebelumnya. Jika hari ini duduk bermeditasi dengan baik, besok harus bisa lebih baik lagi. Akhirnya dia membuat diri sendiri semakin menderita.

Jadi kita datang berlatih meditasi di retreat ini, termasuk ketika pulang nanti, harus meluangkan waktu untuk duduk bermeditasi. Setiap kali duduk bermeditasi kita merelaksan diri sendiri lalu tubuh kita atur ke postur yang benar. Kemudian ketika duduk bermeditasi, kita pun bisa memahami kondisi kita sendiri. Jika saat itu anda benar-benar relaks atau saat sesi meditasi itu anda sudah lebih relaks maka metode yang kita terapkan secara perlahan-lahan dapat dipergunakan dengan baik. Kalian bisa menggunakannya hingga level apa, kalian praktikkan level itu.

Jika sesi meditasi ini duduk dengan tidak baik, tidaklah masalah. Saat kondisi batin kita seperti apa maka di kondisi tersebut kita terapkan metode yang sesuai dengan kondisi kita. Setiap metode, setiap tahapan, pada dasarnya kita sudah punya satu konsep tersendiri, kita sudah familiar, kita sudah melatihnnya dan juga telah mengerti. Namun saat benar-benar menerapkan metode itu, belum tentu anda bisa terus mengerjakannya dengan lancar. Setiap kita duduk bermeditasi, kita jangan membawa kembali apa yang sudah berlalu. Kita juga jangan berpikir selanjutnya saya harus bermeditasi

seperti apa. Sesi meditasi ini biarlah apa adanya. Kita sebut sebagai berlatih di momen saat ini. Sesi meditasi ini adalah sesi meditasi ini.

## **Kembali ke saat ini**

Saat kita duduk bermeditasi, kondisi tubuh kita saat ini sangat relaks, sangat baik. Jadi secara bertahap kita mengikuti prosedur yang ada, menggunakan metode dengan baik. Mungkin sesi meditasi ini anda dapat mencapai batin yang tenang dan damai, batin yang menyatu. Tidak masalah. Kita terus menjaga ketenangan tersebut. Jika saatnya keluar dari kondisi meditatif maka mengikuti tahapan yang ada. Selangkah demi selangkah kita keluar dari kondisi meditatif. Kemudian setelah keluar dari kondisi meditatif, anda pergi minum air, anda cuci tangan atau berolahraga sejenak, atau mungkin anda melakukan meditasi jalan atau bernamaskara, anda ikuti saja sesi yang ada.

Setelah sesi tersebut berakhir, sesi berikutnya adalah sesi meditasi duduk. Anda mulai selaraskan dari tahapan awal, anda akan menyadari bahwa karena batin anda senantiasa berdiam di momen saat ini maka dalam kondisi apa pun anda mempraktikkan metode yang sesuai. Anda akan menyadari bahwa dalam setiap sesi meditasi duduk, anda tetap bisa tenang dan damai. Tetap bisa relaks dalam duduk.

Jika setelah duduk bermeditasi anda berpikir, “Tadi sudah mencapai kondisi seperti apa, selanjutnya saya harus seperti apa, atau saya saat ini sudah sampai tahapan ini. Ah! Tidak boleh! Terlalu buruk.” Anda pun menjadi gelisah sendiri. Atau anda berpikir, “Wah! Sesi meditasi ini bisa duduk dengan sangat baik.” Lalu ketika *yingqing* berbunyi, anda berpikir, “saya tidak mau keluar dari kondisi meditatif.” Saya tidak ingin ikut sesi jalan cepat. Saya tidak mau melakukan ini dan itu. Saya bersikeras untuk terus duduk. Lihat apakah bisa mencapai bersatunya tubuh dan pikiran (*unified mind*). Jika anda semakin bersikeras, apa yang akan terjadi? Pikiran anda akan menjadi buyar,

muncul kegelisahan batin karena anda serakah, mencintai kondisi itu. Anda tidak mengerti saat ini sebab dan kondisinya adalah sebab dan kondisi untuk keluar dari kondisi meditatif.

Selain itu mungkin tubuh anda membutuhkan sesuatu. Misalnya anda ingin minum ataupun pergi ke toilet. Jika memang perlu, keluarlah. Anda ikuti alur jalinan kebutuhan tubuh dan pikiran anda. Lalu saat kembali anda menyelaraskan lagi tubuh dan pikiran sesuai dengan kondisi saat itu. Anda akan merasakan pada setiap sesi meditasi anda bisa berdiam di momen saat ini. Lalu bisa menerapkan metode dengan sangat baik.

Asalkan metodenya sesuai dengan kondisi batin saat itu, anda bisa menerapkannya berarti sudah benar. Jika anda bermeditasi dan memikirkan ini dan itu. Berpikir tentang sebelumnya dan sesudahnya. Lalu senantiasa berharap ini dan itu, selalu terburu-buru. Akibatnya kegelisahan batin akan muncul, menjadi tidak bisa relaks lagi. Jika demikian batin anda berada di masa lalu, batin anda berada di masa depan, tidak berada di momen ini. Selanjutnya anda menjadi tidak bisa berlatih dengan baik.

Sebenarnya berlatih itu sangat mudah. Anda hanya perlu berdiam dalam momen kekinian. Anda hanya belajar bagaimana cara melepas. Pikiran dibawa pergi, anda tarik kembali ke saat ini. Dengan demikian anda akan menyadari ternyata berlatih itu sangat mudah.



## 4 | Hari Ketiga, Pagi

Kalian semua sudah mempelajari semua metode ini. Saya sekadar mengulang kembali. Kita sudah mengulas bahwa dalam berlatih, jika kita mengerjakan latihan dasar dengan baik, kita akan semakin menguasai metode atau semakin mahir menggunakan metode. Jika hendak memperdalam latihan, kita sudah mempunyai landasan yang lebih baik.

### Perhatian pada detil

Saat mengerjakan latihan dasar, kadang ada bagian yang tampaknya tidak terlalu penting. Atau kita mungkin menganggapnya bukan bagian yang penting. Akan tetapi bagian yang lebih detil ini, sebenarnya tetap ada manfaatnya. Kita akan ulas kembali, lalu kalian periksa. Jika bagian ini sudah bisa kalian praktikkan, lanjutkan latihan anda. Anda harus perhatikan bagian yang lebih halus.

Jika anda menemukan suatu bagian yang sudah dipelajari namun menganggap bagian tersebut tidak terlalu penting, perlahan anda telah mengabaikannya. Untuk itu sekarang saya katakan pada anda bahwa bagian itu adalah penting. Saat berlatih, anda tetap harus memperhatikan bagian itu dan melatihnya dengan baik.

### Perlengkapan Meditasi

Ketika duduk bermeditasi, kita harus perhatikan perlengkapan yang digunakan. Meskipun perlengkapan yang utama sebenarnya hanya dua, di sini kita menggunakan tiga jenis perlengkapan yang sama pentingnya.

## **Matras**

Kita harus menggunakan matras untuk alas duduk. Jika anda tidak mempunyai matras, gunakan karpet juga tidak masalah. Akan tetapi tidak baik jika kita langsung duduk di atas lantai karena lantai ini sangat keras. Bila kita duduk langsung di atas lantai, ruas-ruas tulang kita menjadi tertekan. Apabila tertekan dan kita duduk dalam jangka waktu lama, kaki akan cedera.

Selain itu lantai seperti lantai keramik ini biasanya lembab dan basah. Bila kita duduk untuk waktu lama, kaki akan menyerap kelembaban dari lantai. Ini tidak baik bagi kaki kita. Jadi kita harus menggunakan selembur alas, baik itu karpet, matras, atau sehelai kain yang cukup tebal. Bagi kalian yang belajar yoga, bisa juga menggunakan matras yoga agar kaki tidak langsung menyentuh lantai.

Bila kaki diletakkan di atas matras, selain tidak akan merasa keras, tidak tertekan, matras ini juga bisa memisahkan kaki dari lantai yang lembab. Jadi kita harus memakai perlengkapan ini.

Penggunaannya tentu tergantung kondisi kalian. Sebagai contoh, di sini lantainya berkarpet. Jadi jika anda tidak menggunakan matras, tidak masalah. Lantai berbahan kayu pada dasarnya tidak terlalu parah namun lantai kayu juga keras sehingga tetap bisa membuat ruas-ruas tulang menjadi tertekan.

## **Bantal duduk**

Selain matras kita juga menggunakan bantal duduk bundar. Manfaatnya adalah untuk meninggikan pantat. Kita telah mengulas bahwa ketika kita duduk, postur tubuh sangat penting. Postur harus sesuai dengan tekstur tubuh yakni struktur tubuh kita.

Tubuh tersusun dari tulang-tulang. Tubuh seutuhnya merupakan sebuah kerangka tulang. Kita harus menyesuaikan cara duduk dengan bentuk kerangka tubuh ini. Karenanya bila hendak menegakkan bagian pinggang, bagian pantat harus lebih tinggi dari lutut. Barulah

tulang punggung bisa tegak lurus. Seberapa tinggi tergantung masing-masing orang namun tetap harus ditinggikan.

Jangan berpikir, “Kaki saya sudah relaks, maka saya sudah bisa duduk bersila. Saya tidak perlu meninggikan bagian pantat.” Jika anda tidak meninggikannya, bagian pantat dan lutut akan membentuk sebuah garis horisontal. Bila anda menegakkan tulang punggung, punggung dan kaki akan membentuk sebuah sudut siku. Ketika kita hendak menegakkan punggung butuh energi yang lebih besar. Bila anda menggunakan tenaga di bagian itu maka seluruh kerangka tulang akan menjadi tidak relaks.

Anda bisa mencobanya sendiri. Pertama-tama duduk rata, terserah dengan postur apa pun. Anda boleh duduk datar dengan kaki lurus ke depan, duduk rata! Lalu tegakkan bagian pinggang. Jangan bersandar pada dinding, sekadar menegakkannya. Anda akan menyadari untuk menegakkannya butuh tenaga ekstra besar.

Akan tetapi jika anda menggunakan bantal duduk untuk meninggikan bagian pantat, secara alami tulang punggung menjadi tegak. Ini karena struktur kerangka tulang mengharuskan bagian pantat ini ditinggikan, barulah kita bisa dengan mudah menegakkan tulang punggung dengan tepat.

Jika tidak disesuaikan, setelah duduk datar dalam jangka waktu lama, tubuh menghabiskan banyak energi. Jika memakai energi berlebihan dalam waktu lama, bagian tubuh tersebut akan menjadi tegang, akhirnya sirkulasi energi menjadi tidak lancar. Jadi jika duduk cukup lama, anda akan menyadari bahwa bagian punggung anda semakin lama semakin membungkuk.

Di samping itu kerangka tulang kita akan menekan tulang ekor. Itulah sebabnya bila orang duduk bermeditasi lama, tulang ekor menjadi sakit. Itu karena mereka tidak menegakkan bagian pinggang dengan benar dan tidak meninggikan bagian pantat sehingga tulang ekor jadi tertekan. Ini harus kita perhatikan. Jadi baik bantal duduk ataupun matras sebenarnya adalah perlengkapan meditasi yang sangat penting.

## Handuk atau selendang

Kemudian kita juga menggunakan handuk atau selendang. Cuaca di Asia Tenggara lebih panas, jadi mungkin sebagian orang tidak membutuhkan selendang. Akan tetapi cuaca di pegunungan cukup sejuk maka lebih bagus jika kita menutup pundak dengan selendang. Jika merasa sedikit dingin, anda bisa menggunakan selendang untuk menutupi bagian kepala. Pakaian yang dipakai harus bisa menjaga kehangatan tubuh. Jadi sesuaikanlah pakaian dengan kondisi iklim.

Tetapi kita tetap harus menutupi bagian kaki dengan handuk karena ketika duduk bermeditasi, bagian lutut akan tertekuk sehingga pori-pori di bagian tersebut jadi membuka. Ketika musim dingin, udara terasa sejuk. Udara terasa cukup kering tetapi sangat dingin. Jika dalam jangka waktu lama pori-pori terbuka dan kita tidak menyelimutinya, bagian lutut bisa menyerap hawa dingin. Untuk itu lutut bisa mengalami rematik, encok dan penyakit sejenis lainnya.

Meski cuaca di sini agak panas tetapi terasa lembab. Di sekitar sini, kadar airnya tergolong tinggi. Kelembaban ini bisa terserap oleh lutut. Saat pori-pori terbuka, kelembaban akan terserap. Dengan demikian perlahan-lahan akan muncul masalah di bagian lutut.

Ketika duduk bermeditasi, jangan memakai celana pendek. Kita menggunakan celana sebagai pelindung lapis pertama. Di kala cuaca panas, kita menambah kain tipis sebagai pelindung lapis kedua.

Anda bisa mencoba sendiri. Silakan anda duduk bersila. Setelah beberapa saat, rabalah bagian lutut. Lutut terasa dingin karena anda tidak menutupnya. Untuk itu anda sekarang tahu bahwa bagian lutut sebenarnya sudah mulai menyerap hawa dingin dan kelembaban yang ada. Awalnya kita bermeditasi agar tubuh bisa diselaraskan dengan benar tapi akhirnya kita malah menyerap udara lembab ini yang berakibat tidak baik bagi tubuh. Kita harus melindungi tubuh ini dengan perlindungan ganda. Ini lebih aman. Jadi tubuh ini senantiasa harus terjaga kehangatannya.

## **Pakaian yang sesuai**

Sekalipun kita berada di daerah tropis, cuaca sedikit hangat dan panas, anda sahabat pria jangan berpikir bahwa karena cuaca panas maka anda tidak perlu pakai baju. Karena cuaca panas membuat kita berkeringat. Setelah keringat bercucuran, tidak baik jika air keringat ini terserap kembali ke dalam tubuh. Jadi kita butuh menjaga kehangatan tubuh ini. Pakaian sangatlah penting.

Kita harus memperhatikan hal-hal ini, meski kelihatannya tidak begitu penting tapi bila kita duduk bermeditasi, kita tidak duduk di sana hanya untuk dua atau tiga menit, mungkin sekali duduk setengah jam. Ada juga sebagian sahabat yang praktiknya sudah semakin bagus, mungkin akan duduk sekitar satu jam bahkan ada yang sekali duduk langsung satu-dua jam.

Di saat itu ketika anda duduk dengan postur tubuh yang sudah benar, pori-pori tubuh akan membuka. Itulah sebabnya mengapa ketika sudah duduk dengan benar, napas semakin lama akan semakin halus. Hal itu disebabkan karena sebenarnya pori-pori tubuh juga ikut bernapas.

Pernapasan kita yang utama adalah melalui hidung tapi pori-pori tubuh juga ikut bernapas. Saat itu kita tidak lagi memerlukan begitu banyak oksigen. Ketika sudah duduk dengan baik, energi yang digunakan menjadi sedikit. Organ dalam tubuh juga tidak lagi membutuhkan banyak oksigen, napas akan berkurang. Bahkan beberapa orang mungkin tidak merasa sedang bernapas. Tentu saja tubuh ini tetap bernapas.

Saat itu kita harus melindungi dan menjaga tubuh. Jika kita sama sekali tidak melindunginya, saat iklim ini berubah atau ada angin meniup masuk ke dalam sedangkan pori-pori dalam keadaan terbuka, angin itu akan diserap oleh tubuh. Seperti sebagian orang ketika tidur, meskipun berada di daerah tropis yang cenderung hangat, kadang kita juga butuh sehelai selimut atau memakai pakaian tidur. Ini karena ketika kita tidur, pori-pori tubuh akan terbuka. Jika tidak hati-hati dan

membiarkan kelembaban masuk ke tubuh akan berakibat buruk bagi kesehatan tubuh.

Saat belajar dan berlatih menggunakan metode, mungkin kita berlatih dalam periode waktu yang lama. Sebelum memasuki kondisi meditatif ini, pertama-tama kita harus mengetahui bagaimana cara melindungi tubuh agar ketika duduk bermeditasi dalam jangka waktu lama, tubuh akan terlindungi dari pengaruh luar.

Awalnya kita bermeditasi agar tubuh menjadi sehat tapi jika saat bermeditasi kita tidak menjaga tubuh dengan baik, tubuh malah mendapat pengaruh tidak baik dari luar sehingga berdampak pada kondisi kesehatan tubuh. Jadi kita kerjakan persiapan ini dengan baik.

## **Proses persiapan meditasi**

Dalam bermeditasi ada tiga tahapan proses. Pertama kita harus mempersiapkan diri. Misalkan kita sudah memiliki perlengkapan meditasi. Saat memasuki aula meditasi, ketika akan duduk, kita punya beberapa aturan. Saat masuk ke aula meditasi, anda bernamaskara lalu membungkuk hormat atau memberi sujud kepada matras tempat duduk kita. Peraturan seperti ini bila dilakukan dengan sepenuh hati, sebenarnya membantu kita menenangkan batin terlebih dahulu.

## **Mengatur bantal duduk**

Kita harus duduk dengan alas matras. Lalu duduk di atas bantal. Aturlah terlebih dulu bantal anda karena setiap kali selesai bermeditasi, bantal duduk akan berubah bentuknya. Jadi ketika duduk, pertama-tama kita harus mengatur bantal duduk dengan baik. Jangan tergesa-gesa ingin segera bermeditasi. Tidak perlu demikian. Aturlah terlebih dulu tempat duduk anda dengan baik.

Kemudian seberapa banyak bagian bantal yang kita duduki? Ini harus menjadi perhatian. Jika duduk terlalu ke dalam, tubuh akan mudah membungkuk ke bawah. Jika duduk terlalu ke luar, tubuh akan mudah condong ke depan. Jadi duduklah dengan posisi yang pas.

Kaki kita letakkan di atas matras dan bagian pantat duduk di atas bantal. Kita harus mengukur sebentar seberapa banyak ruang yang harus kita tempati. Kira-kira duduklah setengah dari bantal. Paling banyak dua pertiga dari bantal duduk sehingga bagian belakang bantal masih ada sisa sedikit ruang.

Ruang ini sebenarnya membantu ketika kita menegakkan bagian pinggang. Jika kita menempati keseluruhan bantal duduk hingga tidak ada lagi tempat tersisa di belakang, setelah duduk tubuh akan mudah terjatuh ke belakang. Jadi kita harus mengukur seberapa dalam kita menduduki bantal. Kalian harus mengukurnya sendiri karena kondisi setiap orang berbeda-beda.

Kadang ada yang matrasnya lebih besar, kadang bantal duduknya yang lebih besar. Ada juga yang bantalnya kecil tapi pantatnya besar sehingga ketika duduk akan terasa tidak nyaman. Kita sendiri yang harus mengaturnya.

Setelah duduk dengan baik, anda juga jangan terburu-buru. Silangkan kaki dengan baik. Saat menyilangkan kaki, jika kaki relaks, sangat relaks, sebentar saja sudah bisa bersila, kita juga tidak tergesa-gesa. Kita tetap harus menyetel sebentar tempat duduk karena setelah duduk, paling tidak kita duduk setengah jam.

Anda mungkin bisa sekali duduk langsung selama satu-dua jam. Jadi sebelum anda duduk, aturlah dulu tempat duduk dengan benar. Jangan sampai setelah duduk, baru merasakan bantal agak keras di bagian tertentu. Duduk di atasnya merasa sedikit tidak nyaman. Mungkin anda berpikir tidak apa-apalah, hanya sedikit tidak nyaman. Akan tetapi, setelah duduk lama, semakin lama terasa semakin keras.

Jika sebelum duduk sudah bisa disadari, bukankah terlebih dahulu anda bisa mengatur agar bantal ini tidak terlalu keras, bisa lembut sedikit. Bantal kita berisi kapuk. Jadi anda atur sedikit, biar menjadi lebih lembut. Kalau anda bilang, “Tidak pedulilah, duduk saja,” setelah beberapa waktu berlalu, bantal duduk ini akan membuat

anda tertahan. Hendak keluar dari kondisi meditatif merasa tidak tepat, tidak keluar juga tidak tepat. Anda duduk di sana hanya membuat batin gelisah. Kadang kita mengalami kondisi seperti ini. Jadi kita harus atur tempat duduk kita dengan benar.

## **Mengatur postur tubuh**

Setelah tempat duduk sudah diatur dengan benar, baru kita mulai mengatur postur tubuh. Setelah postur tubuh bagian bawah sudah benar, kaki sudah bersila, baru kita atur postur tubuh bagian atas. Tegakkan bagian pinggang dan punggung lalu duduk.

Setelah postur tubuh sudah berada dalam posisi tepat, tidak usah tergesa-gesa. Anda bisa menarik napas dalam terlebih dulu. Sebelumnya lakukan beberapa gerakan senam di bagian kepala dan leher, tarik napas dalam. Bahkan anda juga boleh melakukan gerakan senam pribadi sebelum bermeditasi. Misalkan melakukan peregangan tubuh. Regangkan sejenak, relaksan tubuh. Setelah itu barulah mulai mengatur postur tubuh.

Tubuh ini perlu kita selaraskan sebelum memasuki kondisi meditatif. Ketika mau mulai meditasi, bila tubuh masih tegang, kita perlu merelakskannya sejenak. Kita juga bisa merelaksan kaki terlebih dulu, kendurkan otot-otot, lakukan gerakan peregangan. Setelah selesai baru duduk bersila. Jadi sebelum bermeditasi, kita harus melakukan persiapan untuk memasuki kondisi meditatif. Relaksan tubuh dan kaki kita lalu kita boleh duduk menyilangkan kaki.

Janganlah tergesa-gesa begitu masuk ke aula meditasi ingin segera bermeditasi. Harus bisa cepat langsung bermeditasi. Belum sempat relaks sudah ingin segera bermeditasi. Sebelum memasuki kondisi meditatif, kita harus memahami bagaimana merelaksan tubuh kita terlebih dulu. Baru kemudian duduk bermeditasi.

## **Menggunakan metode**

Jadi kita sudah menyelaraskan tubuh kita, postur tubuh sudah diatur dengan baik, tubuh sudah mulai relaks. Kemudian kita harus

selaraskan napas kita. Secara perlahan kita bawa masuk praktik kita, memeriksa postur tubuh, menyadari keluar masuknya napas.

Kita bisa mulai menggunakan metode pernapasan untuk menyelaraskan pikiran. Saat itu tubuh menjadi diam dan tenang. Duduk dengan tenang dan diam. Jika tubuh cukup relaks, masalah-masalah di tubuh tidak akan lagi muncul ke permukaan. Dengan demikian kita bisa meletakkan perhatian kita pada pengerjaan metode menyelaraskan pikiran sehingga praktik maju setingkat lebih dalam. Mungkin pikiran bisa mencapai kondisi manunggal.

Akan tetapi saat kita duduk, mungkin tubuh tidak benar-benar relaks atau masih banyak bagian tubuh yang tidak selaras, terdapat bagian-bagian tubuh yang masih tegang atau mungkin ada bagian yang pernah cedera sehingga berbagai masalah dapat muncul ke permukaan. Jika demikian fokus kita adalah tidak membiarkan pikiran buyar terganggu olehnya, tidak terpengaruh oleh rasa tidak nyaman tersebut.

Biasanya pikiran akan terpengaruh. Jika pikiran tidak terpengaruh, lanjutkan praktik, kembali menggunakan metode dan lanjutkan duduk. Saat itu tubuh dan batin berada dalam ketenangan. Ketika berpraktik, bagian yang terpenting adalah praktik menyelaraskan pikiran.

Saat ini kalian hanya diperkenalkan metode pernapasan tetapi mungkin beberapa dari kalian menggunakan metode lain yang telah diajarkan oleh guru lain. Mungkin anda sudah menggunakan metode lain tersebut. Ini tidak masalah. Taruhlah perhatian anda, berkonsentrasi pada pengerjaan metode tersebut.

Mungkin sebagian sahabat menggunakan metode perapalan nama Buddha. Mungkin sebagian menggunakan metode *huatou*. Jadi mereka harus menginvestigasi *huatou*. Mungkin sebagian sahabat duduk di sana mengamati keseluruhan tubuh yaitu menggunakan metode *mozha*.

Tetapi apa pun metode yang dipakai, ketika dalam kondisi meditasi, anda sepenuh hati mengerjakan metode tersebut. Jika pikiran bisa diselaraskan dengan baik, anda akan mampu

berkonsentrasi menggunakan metode. Pikiran harus diselaraskan dengan benar, bisa relaks, mampu fokus pada pengerjaan metode.

Terkadang kondisi pikiran berhubungan dengan kondisi tubuh kita. Jika tubuh tidak relaks akan muncul banyak masalah. Ketika masalah muncul, pikiran akan tertarik olehnya. Jika pikiran lari, kita cukup menyadarinya, dan bawa kembali ke metode.

Dalam kondisi meditasi, sebisa mungkin pikiran berkonsentrasi pada pengerjaan metode. Saat itu praktik menyelaraskan pikiran menjadi fokus utama. Jika ada masalah di tubuh, sebisa mungkin anda lepaskan. Jika menyadari bahwa anda mengendalikan napas, anda harus merelakskan napas. Jangan mengendalikannya lagi atau sementara meletakkan metode anda. Lalu setelah tubuh sudah relaks, napas sudah relaks, kita kembali pada metode menyelaraskan pikiran.

Jadi ketika akan memasuki kondisi meditatif, kita harus menyelaraskan tubuh dengan baik. Mengatur postur tubuh dengan baik dan menyelaraskan napas. Lalu gunakan metode untuk menyelaraskan pikiran.

Dalam kondisi meditatif, kita menjadikan metode menyelaraskan pikiran sebagai yang utama. Jika tubuh ada sedikit masalah, kita menanganinya sebentar. Jika napas tidak selaras, kita merelakskannya. Tetapi kita selalu kembali pada metode, metode menyelaraskan pikiran.

Dalam kondisi meditatif, kadang kita menyadari pikiran sangat kacau, banyak sekali bentuk-bentuk pikiran mengembara, tubuh tidak dapat sepenuhnya relaks, tidak bisa bermeditasi dengan baik. Asal anda tetap bisa mempertahankan kondisi meditatif, sebisa mungkin tidak menggerakkan tubuh anda lalu usahakan selalu kembali ke metode. Perlahan-lahan tubuh dan pikiran akan masuk dalam kondisi yang lebih halus, tidak begitu kasar.

## Keluar dari meditasi

Setelah sesi meditasi duduk berakhir, kita akan keluar dari kondisi meditatif, keluar dari kondisi diam. Proses ini sebenarnya sangatlah penting.

Kita menyadari bahwa saat mengajarkan praktik meditasi, beberapa tempat tidak memperhatikan bagian ini. Mereka tidak menaruh perhatian khusus atau guru mereka tidak mengajarkan. Mungkin mereka anggap semua sudah mengerti. Begitu lonceng *yingqing* dibunyikan, sebagian orang langsung berdiri. Dia berpikir, “Oh! sudah bisa keluar, ayo cepat!” “Wah! sudah kebelet.” Lalu dengan cepat lari keluar.

Sebenarnya proses keluar dari kondisi meditatif, sangatlah penting karena meskipun tubuh dan pikiran anda tidak diselaraskan dengan cukup baik, biasanya ketika kita duduk bermeditasi, anda sepenuhnya sudah tenang. Berdiam dalam ketenangan. Kondisi tubuh anda sudah lebih halus. Meskipun anda tidak sepenuhnya relaks, anda bisa sadari bahwa napas anda cukup teratur, cukup alami. Anda bahkan bisa menyadari bahwa napas sudah lebih halus.

Keluar dari kondisi meditatif harus dilakukan secara perlahan dan penuh perhatian karena kita sedang mengerjakan metode. Mungkin anda duduk bermeditasi mengerjakan metode selama satu dua jam. Sebagian sahabat mungkin praktiknya sudah lebih bagus, mereka bermeditasi dalam periode waktu yang lebih lama. Lalu perhatian mereka sudah sepenuhnya diletakkan pada pengerjaan metode menyelaraskan pikiran. Bahkan sudah mencapai pikiran tunggal.

Di saat seperti ini, apakah anda harus keluar dari kondisi meditatif? Tetap harus keluar. Sesi meditasi duduk sudah berakhir. Anda harus keluar dari kondisi meditatif. Anda berkata, “Saya ingin lanjut duduk satu sesi.” Tentu saja boleh. Sesi makan sudah tiba, anda akhirnya harus keluar. Akan tetapi anda bisa berkata, “Saya bisa tidak makan.” Tentu boleh juga. Anda lanjutkan duduk anda dan tidak makan. Saat sesi istirahat tiba, anda berkata, “Saya tidak

ingin tidur dan hendak lanjutkan meditasi duduk.” Tentu saja ini juga boleh, tidak masalah.

Satu hari sudah berlalu, dari pagi hingga malam anda tidak makan juga tidak tidur. Hingga hari kedua anda lanjutkan meditasi duduk anda. Lalu sekarang kita sudah akan pulang, anda berkata, “Kalian pulang adalah urusan kalian. Saya tidak peduli, saya ingin melanjutkan meditasi duduk saya.” Wah, tidak bisa begitu! Anda tetap harus keluar dari kondisi meditatif.

Jadi setiap sesi meditasi selesai, kita tetap harus keluar dari kondisi meditatif. Jika keluar dari kondisi meditatif, kita harus mulai menyesuaikan diri. Bahkan jika anda sudah berlatih dengan sangat baik, mengerjakan metode dengan baik, anda tetap harus melepaskan metode tersebut. Anda letakkan, jangan melekat padanya.

Janganlah berpikir, “Saya sudah berlatih dengan begitu baik, pikiran tidak mengembara lagi. Saya tidak ingin balik ke sini lagi.” Anda tetap harus kembali ke sini. Anda harus meletakkan metode, meletakkan praktik menyelaraskan pikiran.

Setelah diletakkan, perhatian ditujukan ke mana? Alihkan perhatian kembali pada tubuh. Awalnya perhatikan napas di ujung hidung. Sekarang letakkan metode. Alihkan perhatian anda dengan menyadari seluruh tubuh yang sedang duduk di sini dengan sangat jelas lalu ambil napas dalam. Saat mengambil napas dalam, anda bisa bernapas sebanyak tiga kali. Saat ini anda menyadari bahwa napas lebih halus. Jadi perlu menggunakan sedikit tenaga untuk menarik napas masuk yang dalam. Lalu perlahan embuskan napas. Setelah mengambil dua atau tiga kali napas dalam, kita akan kembali pada napas normal seperti biasa.

Setelah kembali normal, kita mulai merasakan keberadaan tubuh karena perhatian sudah dialihkan kembali ke tubuh. Anda membungkuk hormat dulu lalu mulailah gerakan tubuh. Relaksan bagian pundak. Relaksan bagian leher. Relaksan bagian pinggang. Jika semua sudah relaks, relaksan tangan dengan menggosok kedua telapak tangan, lalu lakukan pijatan ke seluruh tubuh.

Langkah-langkah ini harus diikuti. Jadi ketika hendak keluar dari kondisi meditatif, gerakkan pikiran terlebih dahulu, lepaskan metode. Letakkan perhatian pada seluruh tubuh lalu tarik napas dalam sebanyak dua, tiga, atau empat kali. Setelah napas kembali normal, mulailah menggerakkan tubuh lalu gosokkan kedua telapak tangan dan lakukan pemijatan ke seluruh tubuh.

Ini sangatlah penting karena ketika duduk dengan sangat baik, energi dalam tubuh sedang mengalir. Ketika sedang mengalir dan kita hendak keluar dari kondisi meditatif, ada beberapa bagian yang aliran energinya tidak sepenuhnya lancar, ada yang tertahan di sana. Untuk itu perlu pemijatan ini agar energi atau *chi* menjadi lancar.

Oleh karena itu setelah keluar dari kondisi meditatif, kita harus melancarkan keseluruhan *chi* di tubuh agar *chi* yang lebih halus, yang kita selaraskan ketika meditasi duduk, semuanya lancar. Dengan demikian ketika kembali ke napas normal, tubuh kita akan terasa sangat nyaman.

Jika terburu-buru keluar dari kondisi meditatif, di sesi meditasi berikutnya anda akan merasakan banyak ketidaknyamanan. Bagian tubuh yang peredaran *chi* nya tidak lancar karena tersumbat di sana. Tertahan di sana tidak bergerak karena anda tidak melegakannya dengan pemijatan

Saat anda duduk kembali akan terasa tidak nyaman. Terkadang sebagian orang menjadi tidak bisa tidur di malam hari. Tidurnya tidak nyenyak. Tubuh terasa tidak leluasa. Seperti ada sesuatu perasaan yang aneh sehingga bolak balik terus, tidak bisa tertidur. Ini karena *chi* yang tertahan di situ.

Setelah terhambat, *chi* tersebut bisa menjadi pengganggu. Saat anda bermeditasi, *chi* anda mengalir, namun peredarannya tidak sepenuhnya lancar. Jadi ketika keluar dari kondisi meditatif, kita harus melancarkannya. Setelah dilancarkan, tidur pun menjadi lebih nyenyak.

Lalu ketika anda duduk lagi di sesi kedua, anda bisa dengan sangat mudah menyelaraskan kembali. Jika anda tidak mengikuti

langkah ini, di sesi duduk berikutnya meditasi anda menjadi terganggu. Tidur anda menjadi terganggu. Jadi langkah-langkah ini sangat penting. Untung anda semua sudah mempelajarinya.

Namun ini hanya untuk mengingatkan anda kembali. Terkadang orang sudah mengetahuinya, namun tetap keluar dari kondisi meditatif dengan asal-asalan dan terburu-buru. Dia pikir tidaklah menjadi masalah melakukan seadanya saja. Sebenarnya ini sangat penting. Jadi ketika kita keluar dari kondisi meditatif, pemijatan keseluruhan tubuh harus dikerjakan.

Jadi kita ulang kembali sejenak. Mengetahui perlengkapan meditasi yang harus kita gunakan dan apa manfaatnya sehingga kita memahami bagaimana menggunakannya.

Kemudian tentang persiapan kita memasuki kondisi meditatif, ketika dalam kondisi meditatif dan saat hendak keluar dari kondisi meditatif. Penerapan metode di ketiga kondisi ini juga sudah kita bahas.

Jika anda menyadari bahwa seluruhnya sudah mampu dikerjakan dengan baik, lanjutkan praktik anda. Jika anda menyadari bahwa ternyata ada beberapa bagian yang biasanya terlewatkan, sekarang anda sudah ingat dan sudah tahu. Selanjutnya anda harus memasukkannya sebagai bagian dari praktik.

Berlatihlah dengan baik. Ketika bermeditasi, perlengkapan yang kita gunakan dan tahapan-tahapan meditasi, semua adalah satu kesatuan. Setelah berlatih dengan seutuhnya, barulah kita mampu terus mempertahankan praktik kita. Jika dikerjakan dengan baik, praktik anda akan semakin maju dan berkembang.



## 5 | Hari Ketiga, Sore

Sahabat sekalian. Kita telah memperkenalkan metode, juga sudah mengulas kembali tahapan metode ini. Tujuannya adalah untuk mengingatkan karena sebagian besar peserta, sebelumnya sudah pernah bertemu dengan beberapa *fashi* / guru dharma dan telah belajar metode-metode praktik dari mereka. Oleh karena itu kita sekadar mengulang untuk mengingat kembali. Kalian periksa sendiri, apakah setelah mempelajari metode-metode yang diajarkan oleh guru anda, ada bagian metode yang tanpa disadari telah anda lewatkan. Tidak berlatih menurut tahapan metode yang diberikan. Jadi di sini kita akan mengulang kembali agar ketika berlatih, kalian bisa memeriksa, apakah sudah menerapkan metode-metode ini dan berlatih sesuai dengan tahapan metode yang diberikan.

### **Halangan dalam menerapkan metode**

Setelah kalian telaah kembali, kita berlatih sesuai dengan metode yang telah dipelajari. Kita juga sudah mengulas bahwa sebenarnya metode praktik yang kami ajarkan tidaklah terlalu rumit bahkan ada sebagian metode terlihat sangat mudah. Namun metode yang kelihatannya tidak terlalu rumit, sederhana, atau sangat mudah itu, ternyata tidak mampu atau kurang maksimal kita terapkan. Ini mengingatkan diri anda bahwa masalahnya bukan terletak pada metode melainkan pada kondisi tubuh dan pikiran kita. Kondisi tubuh dan pikiran kita tidak cukup baik atau persiapan kita kurang baik.

Saat berlatih, tentu saja tubuh dan pikiran akan menghadapi banyak halangan. Karena itu dalam berlatih, kita harus memiliki pengertian dan memahami halangan apa yang tampak menonjol

dan sering kita hadapi sehingga ketika halangan itu muncul, kita bisa menggunakan metode yang tepat untuk menanganinya. Setelah melewati halangan tersebut, umumnya kita bisa berlatih lebih baik.

## **Rasa kantuk**

Mari kita bahas beberapa kondisi yang muncul. Ketika sedang berlatih, masalah yang biasanya muncul atau sering ditemui banyak orang, pertama adalah rasa kantuk. Beberapa sahabat, ketika mereka mulai duduk bermeditasi, begitu duduk langsung tertidur. Bahkan beberapa sahabat menyadari bahwa mengikuti retreat meditasi adalah waktu tidur yang paling baik. Ah! Sungguh heran. Begitu memasuki aula meditasi, duduk dengan baik, relaks, lalu tertidur. Biasanya, tidak sebegitu mudah tertidur, tetapi begitu masuk aula meditasi langsung tertidur.

Ini karena banyak dari kita, dalam kehidupan sehari-hari sangat sibuk. Bahkan kadang merasa sangat tegang. Bila sibuk dan tegang, kita menjadi sangat lelah. Lelah itu berarti kondisi anda sangat capek. Pekerjaan yang dilakukan terlalu banyak. Energi dalam tubuh telah dipakai secara berlebihan, telah terkuras habis. Namun sehari-hari anda juga tidak dapat tidur dengan baik. Waktu tidur anda terbatas. Pagi hari merasa sangat lelah, tetapi anda harus menghadapi atasan, klien, rekan kerja. Anda tentu tidak dapat tidur di kantor. Bila tertidur, pimpinan akan berkata kepada anda, “Tidur saja di rumah. Anda tidak perlu lagi datang kerja!” Jadi meskipun sangat lelah, anda tetap berusaha menahannya. Semakin menahan lelah, anda semakin tegang. Semakin anda tegang, anda semakin lelah. Terbentuklah sebuah siklus kondisi buruk. Kita terus menerus menimbun kelelahan.

Namun biasanya kita hanya memiliki sedikit sekali waktu untuk beristirahat. Terkadang bila akhir pekan tiba yaitu hari Sabtu dan minggu, kalian ingin pergi bersenang-senang, ingin pergi bermain-main, berlibur. Begitu pula saat ada hari libur, kalian juga ingin bertamasya ke sana-ke mari. Jadi tidak ada waktu untuk beristirahat.

Eh! Lalu anda berpikir, “Baiklah, saya akan ikut retreat meditasi.” Ya! Anda tahu, “Saya datang untuk beristirahat! Datang untuk relaks.” Yang terpenting adalah relaks. Biasanya kita tidak tahu cara untuk bisa relaks.

Kalian telah datang ke sini. Banyak masalah di rumah, masalah pekerjaan telah anda letakkan. Selanjutnya anda datang ke sini untuk relaks. Kelelahan kita yang tertimbun itu sekarang kita relakskan, memberi sebuah ruang bagi kelelahan ini. Dengan ruang tersebut, kelelahan akan terekspos keluar sehingga berkurang dan lenyap. Anda merelakskan berarti membiarkan kelelahan itu dilegakan. Apa cara yang paling baik? Yang terbaik adalah tidur. Jika tidur anda sudah cukup, kelelahan anda pun akan berlalu.

Oleh karena itu ketika duduk bermeditasi terkadang anda bisa menyadari postur tubuh sudah benar, sudah relaks bahkan lebih relaks ketimbang berbaring di rumah. Itulah alasannya mengapa anda begitu mudah tertidur. Begitu datang kemari bisa langsung tertidur. Mengapa bisa begitu mudah tertidur? Dikarenakan kita telah menimbun begitu banyak kelelahan. Lalu harus bagaimana bila kondisi seperti ini muncul? Kita sekadar relaks dalam beristirahat.

Anda tidak perlu khawatir, “Aduh! Saya datang berpraktik, Saya harus giat berlatih!” Giat berlatih, caranya seperti apa? Caranya adalah berlatih beristirahat. “Oh! dalam berpraktik ada istilah berlatih beristirahat. Seperti apakah itu?” Yaitu beristirahat dengan relaks. Jika sudah relaks beristirahat satu dua hari, kelelahan ini akan berlalu, barulah anda lanjutkan latihan. Dengan demikian anda bisa menggunakan metode dengan baik.

Namun karena anda di sini hanya tiga empat hari, tidak cukup waktu bagi anda untuk tidur. Jika anda ikut retreat empat belas hari, anda bisa tidur dulu lima hari, lalu masih ada sembilan hari untuk melanjutkan latihan. Ada beberapa orang tidak berani tidur karena dia berpikir, “Datang ke sini, haruslah giat berlatih.” Jadi jika tertidur batinnya akan merasa tidak enak hati atau bahkan merasa sangat

bersalah. Ia merasa, “Aduh! Saya datang ke sini untuk berlatih dengan giat. Mengapa saya malah tertidur.” Sebenarnya bukan kita sengaja melakukannya. Namun kondisi seperti ini bagi praktisi lama atau orang dalam vihara tidaklah diijinkan. Mengapa demikian? Oleh karena di dalam vihara kita, yang berlatih kebanyakan adalah para monastik. Sebagian dari mereka duduk bermeditasi setiap hari. Jadi jika mereka masih mengantuk di aula meditasi, paling baik adalah memukul mereka menggunakan papan / *hsiang pan* untuk membangunkan.

Namun kalian setiap hari selalu dalam kondisi lelah. Kemudian, setahun sekali dua kali datang mengikuti retreat. Jadi datang untuk tidur, jika kalian menyadari diri anda sangat kelelahan, sangat ingin beristirahat, maka beristirahatlah dengan relaks. Tidak perlu khawatir. Silakan beristirahat dengan relaks dan dari dalam batin juga harus dapat melepas.

Oleh karena kalian tidak tinggal di wihara seperti praktisi yang memang khusus berlatih dengan tekun, muncul rasa kantuk adalah hal yang sangat wajar, khususnya jika dalam kehidupan sehari-hari anda terlalu lelah maka anda dapat menyadari dengan relaks beristirahat. Batin anda juga bisa menjadi relaks. Malahan anda bisa beristirahat dengan sangat baik. Bahkan dalam waktu singkat anda kembali berenergi dan bersemangat.

Kita harus memahami bahwa di zaman modern ini, terutama kalian umat perumah tangga lebih rentan terkena masalah ini. Tetapi kita juga menyadari orang di zaman modern tidak hanya perumah tangga, terkadang monastik juga menemui masalah yang sama karena monastik di zaman modern ini juga sangat sibuk. Terkadang mereka sama sibuknya dengan kalian. Bahkan lebih sibuk dari kalian karena mereka harus mengerjakan banyak hal yang bermanfaat bagi semua makhluk. Jadi ini adalah masalah yang dihadapi oleh orang zaman modern ini. Jadi kita perlu memakai metode yang tepat untuk menanganinya. Jika anda menghadapi situasi seperti ini, beristirahatlah.

Jika anda tidak menghadapi kondisi ini, tidak perlu berpikir, “Wuah! Sudah waktunya tidur, maka saya juga akan tidur.” Namun ketika duduk, anda tidak bisa tidur. Anda begitu bersemangat karena anda tidak menghadapi kondisi ini. Anda biasanya sudah sangat relaks atau biasanya sibuk tetapi tidak lelah. Dengan demikian tidak perlu memperdulikannya karena anda tidak punya masalah demikian. Jika punya masalah barulah anda selesaikan. Jika tidak ada masalah ini, tak usah dihiraukan.

## **Pikiran mengembara**

Kondisi lainnya yaitu beberapa orang biasanya merasa, “Hm! saya ini orang yang sangat sederhana, maka cara berpikir saya juga sangat sederhana. Akan tetapi begitu saya duduk bermeditasi. Aduh! Mengapa pikiran mengembara saya banyak sekali? Mengapa pikiran saya menjadi begitu ruwet? Ah! Aneh! Kenapa setelah duduk bermeditasi, saya tiba-tiba berubah menjadi begitu ruwet, saya tiba-tiba punya begitu banyak pikiran mengembara?”

Sebenarnya pikiran mengembara ini bukan muncul karena anda duduk bermeditasi. Namun saat duduk bermeditasi barulah anda menyadari keberadaannya. Biasanya anda merasa diri anda sangat sederhana. Sesungguhnya mungkin bukanlah sederhana tapi sedikit tumpul. Bahkan otak ini lagi memikirkan apa, anda pun tidak menyadari.

Namun begitu duduk bermeditasi, anda dapat menyadari bahwa ternyata ada banyak sekali pikiran mengembara. Oleh karena biasanya kelima indra kita: mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh tertuju ke luar. Saat kelima indra kita tertuju ke luar, kita terus menangkap objek dari luar sehingga kita jarang sekali melihat ke dalam pikiran kita.

Ada enam macam pintu kesadaran: mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran. Kelima indra, menarik perhatian tertuju keluar sehingga kita jarang sekali melihat pikiran kita. Seperti pagi tadi ketika kita duduk bermeditasi, begitu mata kita tertutup, indra telinga kita

mendengar banyak suara. Sekarang ini kita tidak lagi mendengar suara-suara itu, suaranya sudah berkurang. Hidung dan mulut, ketika kita sudah kenyang maka indra tersebut tidak lagi merasakan aroma apa pun. Indra tubuh lebih sederhana.

Sekarang ini khususnya indra penglihatan kita, begitu ditutup, banyak dari fungsi kesadaran jadi mengarah ke dalam diri. Saat itu kita baru menyadari bahwa ternyata pikiran berkeliaran begitu banyak. Biasanya kita berpikir bahwa kita sangat sederhana ternyata ada sangat banyak pikiran mengembara. Kondisi seperti ini sangat wajar. Jika anda bermeditasi kemudian menyadari pikiran mengembara sangat banyak, anda jadi tahu bahwa dalam kehidupan sehari-hari, anda juga memiliki banyak pikiran mengembara tetapi biasanya tidak menyadarinya. Sekarang barulah menyadarinya.

Setelah menyadari, anda tahu bahwa tidak mudah menanganinya. Pikiran mengembara ini terlalu banyak. Lalu kita harus bagaimana? Anda harus belajar untuk tidak mempedulikan pikiran mengembara tersebut. Jika dipedulikan, semakin peduli akan semakin banyak. Anda berpikir, “Pikiran mengembara ini, saya sebel! Sebel! Benci! Benci! Usir ia pergi! Usir pergi! Usir pergi!” Anda berpikir, “Benci! Benci! Benci!” Muncul satu lagi bentuk pikiran mengembara. “Usir pergi! Usir! Usir!” Lagi-lagi tambah satu bentuk pikiran mengembara. Awalnya hanya satu bentuk pikiran mengembara yang tidak anda sukai. Sekarang anda menambah lima enam bentuk pikiran mengembara yang ingin anda usir. Bukankah pikiran mengembara menjadi bertambah banyak.

Jadi pikiran liar ini, anda benci atau tidak, tak usah dipedulikan, jangan diurus, jangan mengejanya, juga jangan menolaknya. Dengan cara ini, perlahan-lahan anda akan menyadari bahwa pikiran mengembara mulai tenggelam. Perlahan-lahan anda akan merasa bahwa mungkin saja pikiran mengembara itu tidak berkurang, tetapi menjadi semakin tidak mengganggu.

Ketika kita berlatih, perhatian kita letakkan pada pengerjaan

metode. Namun pikiran liar ini terus menarik anda pergi. Sekarang anda menyadarinya, biarkan saja pikiran liar itu pergi. Katakan, “Pikiran liar, saya tidak peduli.” Dengan begitu perhatian akan kembali ke metode. Pikiran-pikiran liar jadi tidak lagi mengganggu. Perlahan-lahan ketika pikiran menjadi semakin halus, pikiran-pikiran liar pun akan berlalu.

Saat kita menggunakan metode atau saat kita relaks, kondisi seperti ini bisa muncul, kita menggunakan metode yang tepat untuk menanganinya.

## **Luwes menggunakan metode**

Sekarang kita telah menyadari bahwa ketika kita berlatih, kita berpikir, “Oh! Sekarang guru mengajarkan saya metode ini. Saya harus berlatih.” Banyak orang ketika datang berlatih meditasi, menggendong sebuah konsep. Konsep seperti apa?

Misalkan saya hanya mengajarkan kalian metode menghitung napas, tidak mengajarkan metode lainnya. Beberapa sahabat berpikir, “Hm! Guru ini mengajarkan saya metode menghitung napas. Saya datang mengikuti retreat ini. Saya harus bisa menguasai metode menghitung napas.” Kemudian ketika duduk di sana. Eh! Tidak bisa menemukan napas. Jika tidak bisa menemukan napas, harus bagaimana?

Anda pun sengaja mengambil napas dalam lalu hembuskan keluar kemudian berpikir; “Oh! Sudah ketemu.” Anda pun mengendalikan napas anda. Mengapa demikian? Karena anda beranggapan guru mengajar saya menghitung napas. Jadi saya harus bisa menghitung napas. Jika saya tidak bisa mengerjakannya, sia-sia saya datang berpartisipasi.

Jadi jika guru mengajar kalian *mozhao*, anda lalu duduk di sana, *Mozhao! Mozhao! Mozhao!* Jika tidak menguasai metode *mozhao*, anda berpikir, “Aduh! kali ini saya datang ke sini hanya sia-sia saja.” Bahkan sebagian sahabat punya istilah, “Telah terkalahkan!” Aneh! Anda datang praktik meditasi bisa terkalahkan.

Jika guru mengajarkan *huatou*, anda berkata, “Saya harus bisa menggunakan metode *huatou*. Saya harus menggunakan *huatou*. *What is Wu?* Apa itu *Wu?*” Tidak boleh tidak menggunakan *huatou*.

Sebenarnya saat kita berlatih, tidak demikian. Metode yang diajarkan oleh guru bersifat *universal*. Metode dasar berikut tahapan penggunaannya ini diajarkan kepada banyak orang karena bersifat umum. Anda hanyalah salah satu di antaranya tetapi tidak menandakan bahwa anda harus mampu menggunakan seluruh metode yang diajarkan guru. Ada begitu banyak sahabat di sini, sebagian sahabat telah berlatih dengan sangat baik. Jadi terkadang guru harus mengajarkan metode yang sedikit lebih mendalam agar sahabat-sababat ini dapat berlatih. Jika anda baru saja mengikuti retreat ini, jangan membandingkan diri anda dengan mereka.

Kemudian anda juga jangan berpikir, “Saya datang untuk ujian. Dalam retreat *Chan* ini saya harus juara satu. Jadi apa yang telah diajarkan oleh guru, harus bisa saya kuasai semua. Lalu saya harus mendapat nilai 100.” Tidak ada hal seperti ini. Anda datang, guru mengajarkan metode meditasi. Lalu anda harus bagaimana? Anda harus berlatih metode yang diajarkan oleh guru mengikuti kondisi tubuh dan pikiran anda sendiri.

Jadi jika ada beberapa sahabat datang ke sini lalu berpikir, “Saya tidak menguasai metode apa pun, tetapi sudah bisa duduk dengan postur yang benar. Lalu saya menyadari, saat duduk saya juga sudah bisa relaks. Saya tidak mengerti apa itu *huatou*, apa itu napas.” Tidak apa-apa. Anda datang dan anda sudah belajar sesuatu. Jika anda berkata saya harus bisa! Saya harus bisa! Akhirnya bahkan duduk bermeditasi saja anda tidak bisa.

Anda berpikir, “Saya duduk di sana menginvestigasi *huatou*.” *Huatou* apa yang mau diinvestigasi? Bahkan duduk saja tidak bisa. Jadi saat belajar dan berlatih, haruslah menggunakan metode yang sesuai dengan kondisi kita. Berlatih menggunakan metode yang mampu kita kerjakan. Jika mampu mengerjakan poin ini, setiap kali

datang mengikuti praktik meditasi, anda akan mendapat kemajuan. Oleh karena saat berlatih metode tersebut, anda mengerti bagaimana menyesuaikan metode yang diajarkan.

## **Jangan berimajinasi**

Kami sebagai guru, bertemu banyak sekali siswa. Kami para guru juga punya kesulitan tersendiri. Apakah kesulitan kami? Terkadang kami berpikir, “Saya ajarkan saja metode kepada kalian, jadi kalian gunakan saja metodenya.” Lalu kalian menggunakan metode yang diajarkan tersebut. Setelah berlatih beberapa saat, tidak paham bagaimana menggunakannya, tidak tahu langkah selanjutnya harus melakukan apa. Akhirnya berlatih secara membabi buta, asal-asalan menggunakannya, sesuka hati saja. Kira-kira seperti ini, kira-kira seperti itu. Kemudian anda berkata, “Aduh..! Guru ini tidak mengajar dengan jelas.”

Jika guru mengajar dengan tidak jelas dan anda tidak mengerti maka anda bisa bertanya padanya. Dia akan menuntun anda belajar selangkah demi selangkah. Anda berkata, “Oh! Saya sekarang sudah berlatih sampai tahapan ini.” Kemudian guru akan menuntun anda maju ke langkah berikutnya. Lalu anda berlatih beberapa waktu. Berlatih dengan cukup baik. Anda tanyakan lagi, guru akan menuntun lagi selangkah lebih maju. Guru bisa menuntun anda selangkah demi selangkah.

Namun saat kita retreat meditasi, ada begitu banyak siswa. Bila setiap siswa berlatih sedikit lalu bertanya pada guru, ada kemajuan sedikit bertanya pada guru. Guru juga kewalahan menghadapi setiap pertanyaan murid. Oleh karena itu guru pun memikirkan suatu cara, “Harus bagaimana ini?” Kemudian, seluruh sistematis dan tahapan-tahapan meditasi, dijelaskan selangkah demi selangkah. Langkah pertama kalian melakukan apa. Lalu setelah langkah pertama dikerjakan, kerjakan langkah kedua. Setelah langkah kedua dikerjakan, kerjakan langkah ketiga.

Apakah cara demikian bagus? Lumayan bagus. Karena sudah dijelaskan semua langkah-langkah apa saja yang harus dikerjakan. Hasilnya banyak sahabat duduk di sana berpikir, “Oh! Sekarang saya sudah di langkah pertama.” Lalu berpikir, “Ah, saya sudah mau mengerjakan langkah kedua.” “Hm! Sepertinya sudah masuk langkah ketiga.” Anda pun duduk di sana berpikir, “Oh! Saya berada di tahap berapa? Saya sekarang sudah di langkah ke berapa?”

Bila anda bertindak seperti ini juga bermasalah. Mengapa demikian? Jika anda berlatih seperti ini, anda jadi berpikir macam-macam namanya berimajinasi. Setelah duduk dengan baik, guru berkata langkah kedua adalah relaks. Anda kemudian berpikir, “Langkah kedua, saya relaks.” Lalu guru berkata langkah ketiga adalah mengamati napas. Anda berpikir, “Langkah ketiga, saya mengamati napas.” Langkah keempat adalah menghitung napas. “Langkah keempat, saya menghitung napas.”

Dengan demikian anda pun duduk di sana sambil berpikir anda sudah di langkah ke berapa, langkah ke berapa, langkah ke berapa. Akhirnya, benarkah demikian? Tidak benar! Itu pikiran anda sendiri. Jadi pikiran anda sendiri yang menempatkan diri anda berada di langkah pertama, atau berada di langkah kedua. Akhirnya anda sudah sampai langkah kesembilan namun sebenarnya anda tidak melakukannya dengan benar.

Hal ini menjadi masalah bagi para guru. Kita menyebutnya sebagai “Tidak diarahkan dengan jelas.” Jika tahapannya tidak diberikan secara jelas kepada kalian, mungkin anda akan berlatih secara membabi buta, belajar dan berlatih secara sembarangan. Namun bila mengarahkan dengan jelas kepada kalian, kalian kemudian menjadi berimajinasi. Jadi ketika kita berlatih, janganlah selalu menggunakan pikiran untuk memikirkan sesuatu. Jangan membayangkan anda sudah mencapai tahapan apa atau level berapa.

Kenyataannya ketika kita sungguh-sungguh berlatih, hanyalah metode yang menjadi perhatian penuh kita. Hanya metode yang bisa

membuat kita kembali ke momen saat ini. Saat anda menggunakan metode, batin anda sadar sepenuhnya. Ketika anda berlatih menggunakan metode, anda berada di kekinian. Jadi saat kita menggunakan metode, bukan berlatih dengan menggunakan pikiran tetapi menggunakan batin kita.

## **Pikiran dan batin**

Dalam bahasa Mandarin pikiran (意识) dan batin (心) itu dipisahkan, ada sedikit perbedaan. Pertama, mata, telinga, hidung, lidah, tubuh (眼, 耳, 鼻, 舌, 身) kita, lalu pikiran (意). Ada enam kesadaran (识). Kita memiliki enam indra (根), enam kesadaran (识). Maka gabungan keenam itu, keseluruhan dari enam indra dan enam kesadaran, kita menyebutnya batin (心). Jika kita menggunakan batin berarti menggunakan seluruh tubuh dan pikiran (身心) untuk berlatih. Tidak hanya sekadar menggunakan pikiran (意识) saja.

Mengapa begitu? Oleh karena pikiran sangat aktif, pikiran kita sangat mudah memvisualisasi juga mempunyai banyak pikiran mengembara (妄念). Pikiran mengembara itu kita timbun dalam jangka waktu panjang lalu tersimpan di sana. Namun secara keseluruhan, saat berlatih kita menggunakan batin kita yakni seluruh tubuh dan pikiran untuk berlatih.

Bagaimana menggunakannya? Kita harus melihat, sekarang ini kita menggunakan apa. Bagian mana atau kesadaran mana yang sedang berlatih. Misalnya, di saat kita mau relaks, tubuh yang akan direlaksakan. Ketika tubuh akan direlaksakan, batin merasakan sensasi tubuh. Dengan demikian batin menggunakan sensasi tubuh untuk berlatih. Jadi saat merelakskan, kita menggunakan sensasi tubuh, bukan menggunakan pikiran dengan berpikir, “Relakskan kepala; relakskan telinga; relakskan mata.” Jika anda berpikir, dia tidak akan relaks. Bila anda ingin telinga relaks, rasakan telinga anda, langsung telinga menjadi relaks. Anda tidak perlu menggunakan pikiran atau menggunakan otak kita untuk memerintah telinga agar relaks.

Misalkan tangan kita menggenggam keras, lalu kita berpikir, “Relaks! Relaks! Relaks!” Ia tidak akan bisa relaks. Bagaimana caranya? Rasakan tangan Anda, kendorkan otot yang tegang, anda secara langsung membiarkan tangan relaks. Jadi saat kita mengerjakan metode, kita harus berlatih dengan tubuh dan pikiran.

Jika kita menggunakan metode napas, juga menyadari sensasi tubuh ini, hanya saja kita membawa perhatian kita fokus di ujung hidung. Dengan demikian masuk keluarnya napas atau sensasinya dapat kita rasakan di sekitar ujung hidung. Jadi kita mengalihkan perhatian kita di bagian ujung hidung. Anda jangan menggunakan otak anda untuk membayangkan. Jika menggunakan otak artinya anda telah mengendalikan napas.

Namun jika anda langsung merasakan sensasi keluar masuknya napas, anda sudah merelakskan tubuh. Setelah tubuh relaks, anda bisa merasakan naik turunnya perut lalu dapat merasakan sensasi tubuh, letakkan perhatian di sana, batin anda ada di sana. Anda sepenuh hati membawa perhatian pada keluar masuknya napas. Anda tidak menggunakan otak untuk membayangkan, “Oh! Ada napas tidak ya?” “Oh ada!” Jika seperti ini anda jadi mengendalikan napas. Jadi kita menggunakan tubuh dan pikiran. Keseluruhan tubuh dan pikiran kita mengerjakan metode bukan menggunakan pikiran mengerjakan metode.

## **Enam indra**

Saat kita menggunakan metode, sebenarnya ada perbedaan penggunaan indra dalam pengerjaan metode. Misalnya, saya sekarang menggunakan suatu metode mengkontemplasikan rupang Buddha, melihat rupang Buddha. Saya menggunakan indra mata melihat rupang Buddha. Setelah mengkontemplasikan rupang Buddha, saya ingin menyimpan gambar rupang Buddha dalam batin. Saya memperhatikan rupang Buddha menggunakan indra penglihatan. Lalu perlahan gambar rupang Buddha tercetak ke dalam batin saya.

Dengan demikian saat itu saya menggunakan indra mata untuk mengerjakan metode. Ada beberapa orang menggunakan indra telinga. Dia mendengarkan suara. Saat mendengar suara, perlahan dia menyadari suara tersebut dengan batinnya menjadi satu kesatuan. Dia menggunakan indra telinga yaitu melalui kesadaran pendengaran dapat membuatnya konsentrasi melalui suara. Ini berarti menggunakan metode kesadaran pendengaran.

Sekarang kita menggunakan metode kesadaran tubuh. Anda merasakan sensasi keseluruhan tubuh. Jika batin anda bisa mengamati tubuh anda dengan sangat jelas dan sangat relaks maka tubuh dan pikiran akan menyatu sehingga dapat mencapai pikiran tunggal.

Jika kita menggunakan metode pernapasan, gunakan metode napas untuk menyadari sensasi keluar masuknya napas hingga akhirnya kita melepaskan sensasi napas tersebut. Dengan demikian kita akan mencapai batin yang menyatu (*unified mind*).

Pada dasarnya batin kita bisa menyatu dengan menggunakan kesadaran penglihatan, kesadaran pendengaran, atau kesadaran tubuh. Tentu saja ada beberapa orang menggunakan kesadaran penciuman. Penggunaan metode penciuman jarang sekali digunakan tetapi di Jepang ada sejenis meditasi aroma. Sekarang di Tiongkok juga ada orang sedang belajar dengan mencium wewangian. Nah, aroma yang paling wangi adalah dupa gaharu / dupa cendana. Kabarnya Indonesia banyak menghasilkan dupa ini, semuanya adalah dupa gaharu yang berkualitas bagus. Mereka menyalakan wewangian ini lalu mencium sehingga dapat membedakan wewangian tersebut.

Jika menggunakan indra lidah, ada meditasi minum teh. Orang yang minum teh dapat menenangkan tubuh dan pikirannya melalui teh yang diminum. Jadi kelima indra semuanya bisa kita gunakan untuk menyatukan tubuh dan pikiran.

Lalu pikiran, kesadaran pikiran bisa tidak? Bisa! Kita pakai metode apa? Saat berlatih metode perapalan nama Buddha atau metode perapalan mantra, sebenarnya kita menggunakan kesadaran

pikiran. Kita merapalkan dengan menggunakan pikiran kita, fungsi dari kesadaran pikiran. Ketika berlatih merapalkan nama Buddha atau merapal mantra, saat itu kita kembali pada kesadaran pikiran. Berlatih dengan menggunakan metode perapalan, jika mampu kita praktikkan juga dapat mencapai pikiran terkonsentrasi.

Jika saat ini kita belajar metode *huatou*, kita bisa merapal *huatou*. Jadi kita bisa menggunakan satu nama Buddha, satu mantra, atau satu *huatou* agar pikiran kita bisa konsentrasi pada perapalan tersebut. Lalu ketika terfokus, seluruh bentuk-bentuk pikiran mengembara akan menjadi diam. Ia jadi tidak mengganggu. Hingga akhirnya batin anda menjadi satu dengan metode melalui kesadaran pikiran merapalkan ini. Misalnya, anda merapal *huatou* hingga *huatou* dengan batin anda menjadi satu; anda merapalkan nama Buddha hingga nama Buddha dengan batin anda menjadi satu; anda merapal mantra hingga mantra dengan batin anda menjadi satu. Jadi berlatih dengan menggunakan metode perapalan berarti kita menggunakan kesadaran pikiran, fungsi kesadaran pikiran ini untuk berlatih.

Kita bisa menggunakan enam indra beserta kesadarannya untuk berpraktik. Semuanya dapat digunakan untuk berlatih meditasi. Namun secara keseluruhan, jika kita mampu menggunakan dengan baik, tidak peduli menggunakan indra mana pun, pada akhirnya akan mencapai penyatuan tubuh dan pikiran. Kita menggunakan batin kita, melalui enam indra kita untuk mengerjakan metode. Indra pikiran hanyalah satu di antaranya.

Namun jika kita menggunakan indra penglihatan, kita jangan menggunakan indra pikiran untuk menggangukannya. Jika anda menggunakan indra tubuh, juga menggunakan indra pikiran, menggunakan keduanya secara sekaligus, anda jadi tidak tahu harus menaruh perhatian di mana sehingga tidak bisa berlatih dengan baik.

Misalkan kalian ingin merapal *huatou* atau *nian fo*, anda berpikir, “Mula-mula batin saya belum bisa tenang, lalu saya menghitung napas, menghitung, menghitung.” Ketika menghitung napas, kita

menggunakan indra tubuh, setelah menghitung sampai beberapa waktu, batin menjadi lebih tenang, lalu anda berpikir, "Saya akan merapal nama Buddha." Saat anda hendak merapalkan nama Buddha, napas harus dilepaskan. Jangan menggunakan napas untuk merapalkan nama Buddha. Ada beberapa orang mengatakan *ami* (menghirup napas) *to-fo* (mengembus napas); *ami* (menghirup napas) *to-fo* (mengembus napas); *ami* (menghirup napas) *to-fo* (mengembus napas). Akhirnya napas anda dengan *amitofa* jadi tercampur aduk menjadi satu. Batin anda pun tidak tahu apakah harus memperhatikan napas atau nama Buddha. Akhirnya bukan satu pikiran (一心), tapi menjadi dua pikiran (两个心). Plin-plan (三心二意). Pikiran menjadi terpecah (好多心).

Saat menggunakan metode harus jelas, sekarang metode yang saya kerjakan ini menggunakan indra apa. Lalu kita perhatian penuh pada pengerjaan metode menggunakan indra tersebut. Dengan demikian batin kita dapat menggunakan indra ini untuk mengerjakan metode hingga mencapai pikiran terpusat.

## Tanpa metode

Saat kita memilih metode yang akan digunakan, awalnya mungkin kita tidak tahu harus memilih metode yang mana. Guru telah mengajarkan beberapa metode latihan, anda mungkin telah melatihnya.

Namun yang terpenting adalah dasar latihan kita mesti baik. Seperti tubuh anda harus berada dalam postur duduk yang benar lalu dapat relaks. Ada beberapa sahabat sangat tegang. Saya menyadari ada beberapa sahabat tidak sabaran, sifatnya selalu tergesa-gesa, melakukan pekerjaan apa pun harus cepat. Ketika sudah duduk dengan baik dan mulai merelakskan, dia ingin bisa segera relaks, cepat relaks. Bagaimana bisa relaks jika terburu-buru. Relaks harus dilakukan dengan pelan-pelan. Anda berkata ingin cepat bisa menggunakan metode. Ayo cepat! Bagaimana bisa cepat? Tidak bisa

cepat. Semakin anda cepat, kondisi batin anda semakin tegang. Ada juga beberapa orang biasanya tubuh dan pikirannya sangat tegang. Ada beberapa orang, pikiran mengembaranya yang lebih banyak. Oleh karena itu ketika hendak mulai menggunakan metode dia tidak mampu menggunakannya.

Beberapa kondisi yang kita bicarakan tadi adalah ada beberapa orang yang tidak mampu menggunakan metode lalu dia memaksakan diri untuk menggunakannya. Ada juga yang tidak mampu menggunakan metode lalu mereka membayangkan diri sendiri sedang menggunakannya. Jika ada kondisi seperti ini maka metode yang kita kerjakan menjadi tidak tepat.

Ada beberapa orang sangat tergesa-gesa ingin cepat bisa menggunakan metode; beberapa orang lain memaksakan diri menggunakan metode; dan beberapa lainnya membayangkan dirinya sedang menggunakan metode. Jika anda menyadari anda punya kondisi seperti ini, saat latihan bagian dasar kita harus lebih relaks. Begitu anda hendak menggunakan metode, anda kalau bukan memaksakan diri sendiri maka anda membayangkan diri sendiri, lalu bagaimana? Kalau begitu anda tidak perlu menggunakan metode. Oleh karena begitu anda menggunakan metode, anda jadi memaksakan diri sendiri atau berimajinasi.

Kita menyebut metode ini 'sekadar duduk', *just sitting*, *shikatanza*. Sebenarnya praktik ini sangat bagus. *Shifu* juga pernah mengatakan metode *mozhao / silent illumination* ini disebut sebagai metode tanpa metode. Menggunakan tanpa metode sebagai sebuah metode. Oleh karena itu kita menyadari bahwa kita juga punya sebuah metode tanpa metode. Itu adalah metode tiada cara. Anda sudah tidak punya cara, metode apa pun tidak bisa anda pakai, Jadi gunakan metode ini. Bagaimana cara menggunakan metode ini? Sebenarnya mengatakan ia sulit juga tidak sulit. Anda hanya harus mengerti menggunakannya yaitu atur postur tubuh dengan benar, lalu tidak perlu menggunakan metode apa pun. Anda cukup punya satu pemikiran: sadar diri anda

sedang duduk bermeditasi. Lalu anda hanya sekedar duduk di sana. Tidak menggunakan metode pernapasan; tidak mengamati sensasi keseluruhan tubuh; juga tidak merapal nama Buddha.

Ketika anda seutuhnya tidak menggunakan metode, kita tahu bahwa karena ada beberapa orang bisa berimajinasi, ada beberapa orang memaksakan diri menggunakan metode, dengan demikian anda akan sangat mudah menjadi tegang. Anda sekarang memberitahukan kepada diri anda sendiri, “Saya tidak menggunakan metode apa pun.” dengan begitu sudah tidak ada lagi imajinasi. Tidak berimajinasi anda sedang menggunakan metode sampai level apa. Anda juga tidak perlu memaksakan diri untuk menggunakan metode. Anda hanya sekedar mempertahankan kondisi ini. Anda hanya sekedar duduk di sana, perlahan anda akan menyadari adanya pikiran mengembara. Oleh karena tidak lagi memaksanya, tidak lagi membayangkannya, pikiran mengembara perlahan akan tenggelam.

Ketika mulai tenggelam, anda menyadari bahwa batin anda semakin lama semakin tenang. Anda tidak lagi memaksa diri untuk harus bisa menggunakan metode. Sebaliknya tubuh anda perlahan menjadi relaks. Jika anda sudah memiliki kondisi ini, barulah anda mulai berpraktik menggunakan metode. Anda hendak memindai dan mengamati keseluruhan tubuh juga bisa; anda hendak menyadari dan mengamati keluar masuknya napas juga bisa; atau anda hendak merapalkan nama Buddha juga bisa. Oleh karena saat batin anda sudah lebih jernih, tubuh sudah lebih relaks, anda baru memilih sebuah metode praktik maka saat anda mengerjakan metode tersebut, anda bukan lagi membayangkan, bukan lagi memaksakan diri. Anda memang menjadi mampu menggunakan metode tersebut.

Namun mungkin metode sekedar duduk anda, perlu digunakan dalam waktu yang panjang. Jadi anda juga harus punya kesabaran hati. Anda juga harus bersabar karena pikiran mengembara anda pasti sangat banyak, pasti sangat mengganggu. Maka anda harus belajar agar tidak terganggu oleh pikiran-pikiran mengembara

tersebut. Lalu membuat diri sendiri benar-benar secara perlahan menjadi tenang. Oleh karena itu jika anda menyadari anda cenderung bisa memaksakan, anda cenderung bisa membayangkan, anda boleh menggunakan metode ini terlebih dahulu agar pikiran-pikiran mengembara anda menjadi diam dan tenang. Sesudah itu barulah kita mengerjakan metode praktik.

Jadi ketika kita berpraktik, mungkin bisa menemui beberapa masalah ini. Oleh karena itu kita perlu menanganinya dengan tepat. Dengan demikian beberapa masalah ini tidak berubah menjadi rintangan. Kita dapat terus berpraktik, dapat terus mengerjakan metode dengan lebih baik lagi.

Ini hanya memperkenalkan sekilas. Umumnya beberapa orang akan menemui beberapa kondisi ini. Jika anda menghadapi kondisi seperti ini, anda bisa menanganinya. Jika anda tidak mempunyai masalah seperti ini, anda lewatkan saja. Kembali kepada metode praktik yang anda pakai untuk bermeditasi.



## 6 | Hari Keempat, Pagi

Kita telah memperkenalkan metode dan juga sudah mengulas kembali metode dasar kita. Kemudian juga sudah mengingatkan bahwa dalam proses meditasi akan muncul beberapa masalah. Oleh karena itu saat bermeditasi, setidaknya saat menggunakan metode dasar ini, beberapa masalah bisa berkurang. Kemudian mampu menerapkan metode dengan lebih baik. Semua ini sangat penting untuk praktik kita.

Jika metode dasar bisa dikerjakan dengan semakin baik, itu berarti metode dasar sudah lebih stabil. Apabila ingin mengerjakan praktik yang lebih mendalam, sudah semakin memenuhi persyaratan. Pondasi kita menjadi lebih baik. Ini sangat penting untuk praktik kita secara keseluruhan.

Beberapa hari ini, kalian di sini berlatih menggunakan metode. Kita mempunyai jadwal sesi latihan yang tetap. Kebanyakan sahabat yang datang berlatih ke sini tentu saja akan menyadari bahwa saat berlangsungnya latihan, kita benar-benar bisa mengumpulkan kembali kesadaran terhadap tubuh dan pikiran sehingga menjadi lebih tenang terutama saat kita bermeditasi di dalam aula meditasi.

Mungkin ada beberapa orang mengatakan, “Ah, dalam praktik masih merasakan sakit, pegal, dan kesemutan.” Akan tetapi saat merasakan ketidaknyamanan ini, anda menyadari bahwa setidaknya anda sudah menjadi lebih tenang. Dalam periode itu, sebenarnya anda punya banyak pikiran mengembara namun setelah mengenal metode, pikiran dapat selalu kembali ke metode juga dapat merasakan tubuh dan pikiran cukup tenang.

## Kondisi yang selalu berubah

Sebenarnya dalam aula meditasi ini atau saat mengikuti berlangsungnya sesi latihan ini, kita masih menemui beberapa kondisi yang berbeda. Sebagai contoh, sekarang kalian sedang melakukan meditasi di sini. Dua hari lalu, saat kalian duduk di sini, tamu yang datang lebih sedikit sehingga suara bising dan berisik yang mengganggu juga sedikit. Jadi kalian bisa duduk lebih baik.

Pada dua hari pertama, ada pembawa acara yang berbicara lucu dan keras di luar sana. Mungkin sebagian sahabat pikirannya sudah lari ke sana. Saat mereka membawakan permainan, harusnya kalian mengerti bahasanya. Mungkin saat itu kalian juga ikut bermain bersama mereka.

Selain itu di retreat ini ada dua aula meditasi. Satu di atas gunung dan satu lagi di dalam ruangan ini. Saat sedang berjalan naik turun bukit, kalian bertemu banyak orang. Di samping itu, saat berjalan naik turun mungkin harus menempuh jalan setapak, anda bisa terengah-engah.

Bermeditasi di sana, sirkulasi udaranya lebih bagus. Namun terkadang bisa terjemur terik matahari. Di sini aula kita lebih tertutup, terasa agak pengap. Dengan demikian kondisi lingkungan kita selalu berubah. Walau kita ada di lokasi yang sama tetapi kita terus berpindah tempat. Kadang kalian pergi ke lapangan luas untuk duduk bermeditasi, kadang duduk bermeditasi di samping kolam. Kondisi lingkungan selalu berubah. Setiap kali lingkungan berubah, mungkin kalian semua harus menyesuaikan diri.

Mungkin saat berinteraksi dengan objek di luar, tubuh dan pikiran kita juga tertuju ke luar, tidak berada dalam aula meditasi. Dengan demikian ada beberapa faktor eksternal. Ketika anda menyerap obyek luar, anda tidak mungkin bisa sepenuhnya mengabaikan. Melalui proses ini, kita menyadari bahwa sebenarnya batin kita ini terkadang masih bisa terpengaruh, masih bisa merasa terganggu olehnya. Dengan demikian melalui proses ini, kita menyadari bahwa

berlatih di dalam aula meditasi ini, sepertinya lebih mudah menjadi tenang. Saat sedang bergerak, pikiran akan lebih mudah terpencah. Saat berlangsungnya retreat, kita sudah menyadari keadaan ini.

## **Retret dan kehidupan sehari-hari**

Bisa kita katakan bahwa pada saat mengikuti retreat meditasi, permasalahan paling besar yang dihadapi hampir semua orang adalah kita hanya bisa mengikuti retreat meditasi dalam jangka waktu pendek. Sebagai contoh, kita mengikuti retreat meditasi tiga atau empat hari. Retreat kita ini kira-kira hanya empat atau lima hari. Dalam retreat yang lebih panjang, anda punya waktu 14 hari.

Terlepas dari seberapa baik anda duduk bermeditasi dalam jangka waktu tersebut termasuk retreat yang anda ikuti ini, meskipun anda bisa memasuki kondisi *samadhi* yang mendalam; memperoleh pengalaman yang sangat baik, anda tetap harus pulang kembali ke kehidupan nyata. Seperti halnya diri kita di aula meditasi ini, terlepas dari anda duduk bermeditasi sebaik apa pun, saat jam makan, anda harus naik ke atas. Bagaimanapun akhirnya anda harus meninggalkan ruang meditasi ini.

Ketika retreat ini selesai, anda harus kembali ke rumah. Banyak orang mungkin berminat dengan praktik meditasi ini atau saat praktik meditasi mendapat pengalaman yang sangat baik. Tubuh dan pikirannya benar-benar bisa tenang dan damai. Oleh karena itu, mungkin dia menjadi tidak suka dengan kehidupan nyata yang sibuk dan tegang bahkan menyukai praktik meditasi ini. Jadi sebisa mungkin dia memfokuskan semua waktunya atau sebagian besar waktunya untuk mengikuti praktik meditasi ini. Kemudian tidak mau kembali ke kehidupan nyatanya lagi. Oleh karena apabila kembali ke kehidupan nyata, tubuh dan pikiran menjadi sangat kacau. Kemudian saat kembali ke aula meditasi di retreat ini lagi, tubuh dan pikiran bisa menjadi lebih tenang dan damai. Oleh karena itu ada beberapa orang memisahkan dirinya dengan kehidupan nyata. Setiap tahun sudah punya jadwal

tetap untuk mengikuti retreat meditasi agar bisa menenangkan tubuh dan pikirannya. Kemudian saat harus meninggalkan retreat meditasi dan kembali lagi ke kehidupan nyata, tubuh dan pikirannya menjadi sangat kacau lagi.

Bahkan kemudian dia berpikir bahwa dalam kehidupan nyata, dia bisa membuat banyak sekali karma bahkan banyak karma buruk. Oleh karena itu dia merasa bahwa dia berubah menjadi dua individu yang berbeda. Individu pertama adalah praktisi meditasi. Individu kedua adalah individu yang menanam karma dalam kehidupan nyatanya. Dia memisahkan dirinya sendiri sehingga saat praktik meditasi, dia berjuang keras untuk menenangkan dirinya. “Ah! Sangat baik!” Lalu ketika kembali ke kehidupan nyata, dia mengeluh, “Ah! Kembali lagi! Tidak peduli lagi lah! Terserah menciptakan karma apa. Toh kehidupan nyata memang begini adanya.” Jadi dia seperti berkepribadian ganda, dua individu yang berbeda. Beberapa orang punya sikap seperti ini.

Namun jika punya sikap seperti ini, dia akan sangat menderita. Dia akan berlatih dengan sangat tersiksa, tidak berbahagia dalam praktik. Oleh karena setiap datang di retreat meditasi terasa sangat bagus, setelah meninggalkan retreat menjadi tidak bagus. Selanjutnya, dengan tegas dia memisahkan antara yang baik dan yang tidak baik. Jika demikian tentu dia tidak bahagia karena setelah mendapatkan yang baik, dia tidak ingin mendapat yang tidak baik. Akan tetapi, dia tetap harus kembali ke sisi yang tidak baik. Setelah kembali ke sisi yang tidak baik, dia akan melepaskan sisi yang baik. Dia selalu berlarian di antara sisi baik dan tidak baik, bolak-balik antara dua sisi. Orang dengan sikap seperti ini pasti tidak bahagia. Bagaimana kita menghadapi permasalahan ini?

Kita ambil satu contoh sederhana. Misalkan saat duduk bermeditasi di sini, terdengar suara dari luar sana. Bagaimana reaksi kalian?

Ada beberapa orang sedang duduk bermeditasi di sini. Dia suka kehidupan yang sepi dan sunyi. Oleh karena itu, dia sangat marah

mendengar suara berisik ini. Terkadang muncul perasaan kesal, “Hm. Berisik. Anak-anak muda ini bukannya tekun berlatih. Hari ini malah bermain di sana.” Apabila anda adalah orang seperti ini maka anda adalah jenis orang yang kita bahas tadi di atas. Merasa bahwa berlatih meditasi itu baik, sedangkan bermain itu tidak baik.

Jenis lainnya, dia sedang duduk bermeditasi, lalu saat terdengar suara itu, “Wah.. Senangnya!” Dia jadi ikut serta bermain di sana. Orangnya duduk di sini, tetapi batinnya tertarik ke sana ikut bermain. “Hallo... Hai... Hallo... Hai...” Banyak di antara kalian punya sifat seperti ini. Seperti halnya saat ini anda sedang duduk bermeditasi di sini tetapi begitu pulang ke rumah, terseret kembali oleh arus kehidupan anda sehari-hari, lalu larut terbawa mengikuti arus tersebut.

Jenis yang satu adalah merasa kesal dengannya, jenis satunya lagi adalah terseret olehnya. Jadi ketika berpraktik apa yang harus kita latih? Ya, kita mendengar suara itu, tetapi tidak usah hiraukan. Oleh karena sekarang kita tidak sedang bermain maka kita harus berlatih dengan tekun. Jika demikian saat suara ini datang, dengar atau tidak? Tetap dengar! Anda tidak mungkin tidak dengar. Apabila tidak terdengar maka kita perlu membawa *speaker* itu ke sini. Lihat apakah anda dengar atau tidak. Anda pasti dengar suara itu.

Kemudian saat berlatih kalian sudah duduk beberapa saat, lalu akan keluar dari kondisi meditatif. Setelah keluar dari kondisi meditatif, kalian diperbolehkan ikut bermain dengan mereka. Mungkin ada beberapa sahabat di sini yang merasa, “Sebel! Saya tidak mau permainan seperti ini.” Namun ada beberapa sahabat yang berpikir, “Oh! Ayo cepat, segera lari keluar!”

Apabila kita adalah seorang praktisi meditasi, kita tidak akan mengatakan bahwa kita tidak ingin ikut bermain. Kita akan ikut bermain bila sesi retreat menjadwalkan demikian. Lalu ketika bermain, apakah anda bermain dengan gembira? Tetap bisa bermain dengan gembira, bermain dengan sangat senang bersama dengan lainnya.

Namun pada saat bermain, anda tidak merasa terganggu dan tidak terpengaruh olehnya.

Saat anda duduk di sini dan suara itu datang, anda mendengarnya tetapi anda tidak terganggu olehnya. Jika diizinkan ikut bermain bersama, anda juga akan bermain dengan sangat gembira. Namun tidak akan bermain hingga lupa diri.

Ada beberapa orang bermain, bermain, dan bermain. Setelah selesai dia kembali lagi duduk bermeditasi. Saat dia kembali duduk bermeditasi, di dalam batinnya dia berpikir, “Wah, tadi bermain dengan senang sekali!” Jika anda adalah seorang praktisi meditasi, setelah selesai bermain dan sudah saatnya kembali, anda kembali. Begitu duduk, anda bisa diam dan tenang kembali.

Jadi apakah anda bisa memahami perbedaan ini? Yang satu berpikir, “Sebel! Sebel! Sebel!” Yang satu lagi ikut terbawa olehnya. Sedang yang satunya lagi bersikap, “Saat sedang duduk bermeditasi, saya hanya duduk bermeditasi, tidak terganggu olehnya. Namun bukan berarti saya tidak tahu itu. Saya tahu, tetapi jika anda membolehkan saya untuk pergi bermain, saya juga akan bermain dengan sangat gembira. Setelah bermain dan harus kembali duduk bermeditasi, saya bisa dengan cepat melepaskannya dan kembali duduk bermeditasi.”

Jadi ada tiga jenis. Kalian bisa menilai sendiri, diri anda termasuk jenis yang mana? Jadi kita berlatih meditasi juga harus bisa berlatih dalam kehidupan kita sehari-hari. Menjadikan kehidupan kita sehari-hari sebagai satu kesatuan dengan latihan. Kita tidak mungkin bisa terpisah dari kondisi kehidupan nyata. Kita tidak mungkin membencinya, tetapi juga harus mengetahui bahwa di dalam kehidupan nyata ada banyak sekali hal yang sifatnya ruwet. Jadi kita juga harus berlatih agar tidak terpengaruhi dan terganggu olehnya.

Jika praktik meditasi anda sudah semakin bagus, perlahan-lahan anda mampu menjadi seperti orang jenis ketiga. Saat berlatih bisa sangat tekun dan saat kembali ke kehidupan nyata juga bisa hidup

beradaptasi. Bisa berinteraksi, hidup berdampingan dengan orang di sekitarnya dengan bahagia tetapi kondisi batinnya tidak terpengaruh. Di samping itu, dia juga tidak akan melakukan karma buruk dalam kehidupan sehari-hari. Dia juga bisa menjaga dirinya dengan sangat baik karena terkadang ketika jenis permainan ini dimainkan, bisa main sampai sedikit lepas kendali.

Di masa kanak-kanak biasanya kita juga bermain dengan sedikit lepas kendali. Bermain dengan senang hingga emosi bergejolak. Bahkan ada beberapa orang bermain sampai terjadi pertengkaran, betul tidak? Oleh karena di dalam permainan ada semacam pertarungan dan persaingan. Jika kalah, dia tidak rela karena emosinya sangat bergejolak. Tapi bukankah permainan ada aturannya. Ada beberapa orang pada saat main bermain, dia akan bermain sesuai dengan aturan yang ada. Jika kalah dan harus melakukan sesuatu, dia akan dengan senang hati menerima melakukannya. Jika menang, dia juga tidak akan membuli yang lain.

Jika demikian kondisinya, ini berarti ketika kembali ke kehidupan nyata kita bisa beradaptasi dengan arus kehidupan kita, tetapi bagian yang kacau ruwet, yang fenomenanya tidak baik, kita tahu dengan jelas dan tidak terganggu olehnya.

Apabila kita adalah seorang praktisi meditasi, selagi bermeditasi batin kita bisa sampai pada kondisi demikian. Ketika bermeditasi kita mampu menjadi tenang dan damai. Kemudian bisa menggunakan metode kembali ke kehidupan nyata. Kita bisa mengikuti dan beradaptasi dengan kehidupan, tetapi dengan jelas menyadari bahwa dalam kehidupan ada yang baik dan ada yang buruk. Kita bisa menjalin hubungan dengan yang baik. Tentu saja kita tidak harus membenci yang tidak baik. Oleh karena terkadang yang tampaknya tidak baik atau kita anggap tidak baik, tapi jika ada yang melakukannya, pasti ada alasannya. Anda harus bertoleransi dengan mereka. Anda tidak akan bergaul dengan mereka, tetapi anda bisa menerima mereka. Inilah yang harus dikuasai oleh seorang praktisi. Di samping juga bisa memahami suatu falsafah kehidupan.

Saya pikir para praktisi kebanyakan berharap agar bisa membawa pulang praktik dan latihan ini ke dalam kehidupan nyata, ke dalam kehidupan berumah tangga. Sikap mental seperti ini adalah baik dan benar, tetapi sebelumnya dalam batin kita tidak boleh ada pemikiran seperti individu pertama yang kita bicarakan tadi. “Saat saya berlatih, saya sangat giat, saya seorang praktisi. Orang yang sedang bermain adalah orang yang tidak membina diri. Mereka banyak kotoran batin. Kebanyakan mereka adalah orang jahat. Jadi saya tidak menyukai mereka.” Jika demikian, kita sudah memisahkan batin kita menjadi dua.

Ada sahabat yang memahami bahwa tidak boleh bersikap seperti itu. Namun ada sahabat berpikir tentang kembali ke kehidupan nyata saat sedang bermeditasi, dia adalah individu jenis yang kedua. Sedang duduk bermeditasi di sini tetapi pikirannya sudah tidak ada di sini, pikirannya sudah ada di rumah. Saat retreat selesai dan boleh pulang, dia sudah berpikir apa yang hendak dikerjakan di rumah, pekerjaan apa yang harus dikerjakan. Orangnya belum sampai rumah tetapi pikirannya sudah berada di sana. Jadi setelah sampai di rumah, dengan sangat cepat dia terseret. Orang seperti ini sebenarnya juga berharap apakah setelah kembali ke rumah, bisa tidak terbawa arus.

Sebenarnya kebanyakan praktisi berharap agar bisa berlatih menjadi individu yang ketiga yang kita bahas tadi. Bisa bermeditasi saat harus bermeditasi dan juga bisa membawa praktiknya saat kembali ke rumah. Bisa membawanya ke dalam kehidupan nyata. Lalu dalam kehidupan sehari-hari bisa terus giat berlatih.

Pada dasarnya, ini adalah hal yang harus kita kerjakan tetapi kebanyakan terjerumus ke jenis pertama. Beberapa orang jatuh ke jenis kedua. Jadi dari kedua jenis orang tersebut, kita harus bisa secara perlahan memperbaikinya hingga bisa seperti orang jenis ketiga. Praktik ini bisa dilatih di aula meditasi ataupun dalam kehidupan nyata.

## **Praktik dalam kehidupan sehari-hari**

Jika kita berharap agar bisa membawa praktik kembali ke kehidupan sehari-hari, pertama yang harus kita lakukan adalah secara mentalitas kita harus melihat praktik dan kehidupan kita, atau kehidupan meditasi dengan kehidupan nyata sebagai satu kesatuan, bukan terpisah. Seperti halnya saat bermeditasi di sini, kita harus mengerti bahwa orang di luar sana sedang bermain. Sebenarnya kita dan mereka tidaklah terpisah. Mereka berada dalam kondisi gerak sedangkan kita dalam kondisi diam. Kondisi gerak dan kondisi diam sebenarnya adalah satu kesatuan yang tidak bisa kita pisahkan.

Tentu saja kita terlebih dahulu membicarakan kehidupan kita sendiri. Sekarang kita sudah berlatih meditasi. Bagaimana kita bisa membawa praktik kita kembali ke rumah? Secara konsep sebelumnya kita harus memastikan bahwa kehidupan nyata dan praktik meditasi adalah satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Inilah keseluruhan hidup kita, kehidupan kita seutuhnya yang tidak bisa terpisahkan. Dalam batin, terlebih dahulu kita harus punya pandangan seperti ini. Oleh karena kita tahu saat berlatih meditasi kita lebih mudah melihat ke dalam diri dengan jelas, jika sudah mempunyai pandangan seperti ini maka lebih mudah untuk mengetahui permasalahan kita. Lalu metode praktik juga mampu membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang dan damai. Jadi metode praktik ini harus dibawa pulang ke rumah.

## **Meluangkan waktu untuk bermeditasi**

Sekarang anda sudah belajar duduk bermeditasi. Setelah kembali ke kehidupan sehari-hari, metode ini harus dibawa pulang. Setiap hari di dalam kehidupan sehari-hari anda harus meluangkan waktu yang tetap untuk duduk bermeditasi, berlatih menggunakan metode.

Berkaitan dengan ini, mungkin ada beberapa orang berpikir, “Aduh, Dalam kehidupan sehari-hari, setiap hari saya sangat sibuk. Saya tidak ada waktu untuk duduk bermeditasi.” Namun banyak orang yang sangat sibuk, tidak bisa duduk bermeditasi, tetapi punya banyak

waktu untuk membaca koran, punya banyak waktu untuk nonton TV, punya banyak waktu untuk nonton di bioskop dan mungkin punya banyak waktu untuk main komputer. Mereka mengatakan tidak ada waktu untuk duduk bermeditasi. Jadi ada waktu atau tidak, semua tergantung bagaimana anda sendiri mengaturnya.

Waktu itu pasti ada tergantung bagaimana anda mengaturnya. Apabila bisa mengaturnya sebenarnya ada banyak waktu. Dalam kehidupan kita sehari-hari, tentu ada waktu yang bisa kita luangkan untuk duduk bermeditasi. Jika anda mengatakan tidak ada maka ada dua kondisi. Kondisi yang pertama anda adalah orang yang begitu bangun pagi, buka mata, harus segera sibuk bekerja. Sibuk sampai pekerjaan selesai, tutup mata, terus langsung tidur sehingga anda benar-benar tidak punya waktu untuk duduk bermeditasi. Namun adakah orang yang sesibuk itu?

Banyak orang mengatakan, “Aduh! Saya sangat sibuk, tidak ada waktu untuk duduk bermeditasi.” Namun tidak lama kemudian, anda melihatnya di *mall* sedang belanja di supermarket. Kemudian setelah masuk *mall*, tiga jam masih belum rela untuk keluar. Katanya tidak ada waktu. Yang benar adalah tidak bisa mengatur waktu.

Selain itu kondisi yang lain adalah di dalam batin anda menganggap duduk bermeditasi tidak lebih penting dibanding dengan jalan-jalan ke *mall*. Mungkin pula, duduk bermeditasi tidak lebih penting dibanding dengan main komputer. Oleh karena itu, anda dengan senang hati lebih memilih untuk main *games* hingga tiga sampai empat jam. Merasa tidak ada waktu untuk duduk bermeditasi tetapi kenapa anda begitu senang saat main *games*? Oleh karena anda menganggap bahwa ini lebih penting dibanding dengan itu.

Orang yang tidak mempunyai waktu untuk duduk bermeditasi, kebanyakan di dalam batinnya menganggap bahwa duduk bermeditasi tidak penting. Apabila anda menganggapnya penting, anda akan mengatur waktu.

Barangkali anda mengatakan, “Ketika saya sedang main *games*, sepertinya sama saja dengan duduk bermeditasi. Saya sedang

meditasi komputer.” Jika anda begitu mahir, tentu saja tidak masalah. Jadi jika anda menganggap duduk bermeditasi itu sangat penting, anda pasti akan mencari cara untuk menjadwalkan meditasi duduk dalam kehidupan sehari-hari anda. Waktu yang rutin dan tetap. Waktu yang lebih mudah diluangkan oleh anda.

Ada beberapa orang bertanya kapan waktu yang tepat untuk bermeditasi? Setiap orang berbeda-beda. Ada beberapa orang waktu di pagi hari paling mudah untuk menjadi relaks, paling bisa menjadi tenang dan damai. Sebagian orang mereka paling mudah relaks dan merasa tidak terganggu pada malam hari. Sebagian ibu rumah tangga mungkin punya waktu luang setelah mengantar anak berangkat ke sekolah atau sore hari saat tidak ada tamu berkunjung. Jadi anda atur sendiri. Lihat kapan anda paling mudah meluangkan waktu. Jadi anda bisa menjadwalkannya di waktu tersebut.

Jika anda menganggap meditasi duduk itu sangat penting, anda pasti akan memikirkan cara untuk menjadwalkannya di dalam kehidupan anda sehari-hari. Lagi pula anda tidak akan mencari alasan. Jadi jika kita menganggap berlatih meditasi sangat penting, kita akan mengatur waktu dan jadwal yang lebih rutin dan tetap. Jadwal yang lebih rutin dan pasti untuk berlatih dalam kehidupan sehari-hari sehingga latihan meditasi menyatu dalam kehidupan sehari-hari, tidak terpisahkan. Jadi anda memiliki waktu berlatih meditasi yang tetap setiap hari.

## **Meditasi gerak**

Dalam kehidupan sehari-hari, sebagian besar waktu kita berada dalam kondisi bergerak. Di saat dalam kondisi gerak, kadang-kadang gerakan atau kegiatan kita agak ruwet lalu harus memeras otak. Menggunakan otak dan kesadaran kita untuk memikirkan banyak hal. Dalam kondisi demikian, tentu tidak mudah untuk menerapkan metode meditasi. Namun dalam kehidupan sehari-hari kita juga ada beberapa hal yang gerakannya lebih sederhana. Misalkan setelah sesi

ini selesai, kita akan naik ke bukit sana, ke aula meditasi yang satunya lagi. Dalam perjalanan, kalian akan berjalan kaki naik ke atas. Jalan kaki adalah gerakan yang sangat sederhana.

Kalian sudah mempelajari meditasi jalan. Bisakah kalian pada saat berjalan naik ke atas, sama seperti saat anda sedang berlatih meditasi? Sama seperti saat sedang meditasi jalan. Oleh karena gerakan itu sangat sederhana, anda bisa meletakkan pikiran anda sepenuhnya pada gerakan tersebut. Sama seperti saat anda berlatih meditasi. Pikiran anda sepenuhnya diletakkan pada gerakan tersebut. Jadi saat berjalan ke atas, pikiran anda tidak terpecah.

Gerakan sederhana seperti ini juga terdapat dalam kehidupan kita sehari-hari. Seperti saat anda mencuci piring, menyapu, membuka pintu, menutup pintu, memindahkan meja kursi atau saat anda berjalan. Beberapa gerakan ini sangatlah sederhana. Saat melakukan gerakan-gerakan ini, anda bisa belajar seperti ketika kita berada di dalam aula meditasi. Belajar menerapkan metode latihan meditasi dalam kondisi gerak. Metode meditasi dalam kondisi gerak itu seperti apa? Yaitu saat melakukan apa pun, kita melakukannya dengan sepenuh hati. Jika anda berada di rumah, saat menyapu maka anda menyapu dengan sepenuh hati. Saat anda sedang menyapu, anda sangat jelas menyadari setiap gerakan menyapu anda. Saat sedang mencuci piring atau sedang melakukan pekerjaan yang lain, yang gerakannya lebih sederhana, kita dengan sepenuh hati mengerjakannya. Dalam proses tersebut, tubuh dan pikiran juga bisa tenang dan damai.

Inilah yang bisa kita lakukan saat kembali ke kehidupan nyata. Inilah metode yang bisa kita latih. Jadi gerakan yang sederhana tersebut jika sering dilatih dengan penuh konsentrasi, kita perlahan-lahan akan menyadari bahwa sebenarnya beberapa gerakan rumit juga bisa kita lakukan dengan sepenuh hati. Jadi pada saat ini, secara perlahan kita bisa menerapkan metode ini secara lebih luas dan lebih mendalam dalam kehidupan sehari-hari. Ini membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk terus berlatih tanpa terputus. Jadi kita

harus membawa pulang metode yang sudah dipelajari ke rumah. Membawanya ke dalam kehidupan kita sehari-hari.

## **Perhatian pada napas**

Banyak di antara kalian sudah mempelajari metode pernapasan. Pada saat kalian mempelajari metode ini, belajar bisa relaks, mengamati napas kemudian menghitung napas, maka anda akan menyadari bahwa ketika metode tersebut secara perlahan-lahan bisa diterapkan dengan baik, anda akan makin sensitif dan peka terhadap napas, semakin jernih. Dengan kata lain dalam kehidupan sehari-hari, jika anda hendak menyadari napas akan sangat mudah. Cukup anda meletakkan perhatian pada keluar masuknya napas.

Dalam keseharian kita jarang menyadari napas. Kita tahu napas ada di situ, tapi jarang memperhatikan. Namun orang yang sering menggunakan metode napas, bisa menyadarinya dengan sangat mudah. Manfaat yang paling penting adalah saat badan kita tegang, terengah-engah, saat napas kita agak kasar, kita akan segera tahu karena anda sangat sensitif dengan napas anda. Jadi dalam kehidupan sehari-hari, jika badan kita tegang, terengah-engah, napas kita sedikit agak kasar, anda akan segera tahu mengapa tubuh kita bisa tegang.

Ada kalanya karena tubuh kita punya masalah. Kadang dikarenakan kita melakukan gerakan yang memacu adrenalin atau setelah kita melakukan olah raga, badan kita akan sedikit lebih bergejolak, lebih tegang kemudian napas kita akan terasa lebih kasar. Bagi yang tidak dapat menemukan napas, sangat mudah untuk menemukannya. Anda hanya perlu berjalan naik ke atas bukit sana maka anda akan terengah-engah dan menemukan napas anda.

Setelah olah raga, apakah napas tersebut bisa digunakan sebagai latihan? Tidak dapat digunakan karena napasnya terlalu kasar. Jadi meskipun anda sudah menemukannya, anda harus menyelaraskannya. Lakukan beberapa kali tarikan napas dalam agar bisa tenang kembali. Setelah itu, baru bisa anda gunakan.

Kemudian emosi adalah penyebab utama tubuh menjadi tegang, napas menjadi kasar. Saat anda marah, napas anda lebih kasar. Saat tegang atau ketakutan pasti napas anda lebih kasar. Saat emosi bergejolak tubuh kita akan tegang. Saat tubuh tegang maka napas kita akan lebih kasar. Jika anda sering memperhatikan napas maka saat napas anda lebih kasar, anda segera tahu. Anda akan kembali menyadari napas. Bersamaan dengan kembali menyadari napas, anda kembali ke batin anda sehingga anda akan melihat emosi anda.

Pada saat melihatnya, mungkin anda sedang marah. Anda tahu anda sedang marah kemudian tarik napas dalam, selaraskan napas. Perlahan-lahan setelah tenang kembali, kita menyadari bahwa setelah beberapa kali tarik napas mendalam, napas ini sudah selaras kembali. Emosi yang sedang marah itu juga mulai tenang kembali, tidak lagi begitu bergejolak. Saat itu emosi bisa dengan cepat bisa diselaraskan. Jika anda sedang marah, tidak bisa mengendalikan emosi, anda menjadi gelap mata. Orang memarahi anda, anda akan memarahi balik. Jadi jika menyadari napas ini menjadi kasar, anda bisa ingat untuk menarik napas dalam lalu anda menghitung napas. Dari napas kasar hitung napas hingga napas menjadi halus kembali sehingga saat itu emosi menjadi tenang dan damai kembali. Mungkin ingin marah sudah tidak bisa lagi. Tidak ada lagi kemarahan.

Dengan demikian metode ini membawa manfaat yang sangat besar bagi kita. Oleh karena biasanya yang paling tidak mudah kita atasi adalah masalah emosi. Akan tetapi begitu menggunakan metode ini, kita dengan mudah bisa menyadari. Jadi sebenarnya metode ini bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Saat ini kita tahu latihan meditasi bisa kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebenarnya kita mengikuti retreat juga berharap bisa melakukan hal ini yaitu manfaat dari latihan meditasi bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Juga dalam kehidupan nyata kita bisa menumbuh-kembangkan manfaatnya.

## Sikap mental

Jadi yang kita bahas ada beberapa point. Point pertama kita harus melihat latihan meditasi dan kehidupan nyata sebagai satu kesatuan tak terpisahkan. Setelah itu, kita baru bisa membawa pulang metode praktik meditasi ini. Jika kita ingin membawa pulang metode praktik meditasi ini, latihan meditasi duduk ini harus dijadwalkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Sebisa mungkin setiap hari ada waktu yang tetap untuk tekun berlatih meditasi duduk.

Kemudian dalam meditasi gerak, metode latihannya adalah meletakkan perhatian pada gerakan di saat ini di tengah keseharian kita. Dalam kegiatan yang lebih sederhana, metode ini bisa diterapkan. Lalu perlahan-lahan melatihnya secara lebih dalam dan lebih luas dalam kegiatan yang lebih rumit agar dalam setiap kegiatan kita bisa menyadari gerakan tubuh dan pikiran kita dengan sepenuh hati dan dengan sangat jelas mengetahui apa yang sedang kita kerjakan.

Lalu metode pernapasan yang kita gunakan sebenarnya bisa membantu kita menyelaraskan emosi kita karena napas sangat mudah bereaksi dengan keadaan emosi kita. Jadi jika beberapa metode ini bisa anda bawa pulang untuk diterapkan, sebenarnya secara perlahan-lahan anda akan menyadari bahwa metode *Chan*, hasil latihan *Chan* bisa diterapkan dalam kehidupan kita sehari-hari, bisa ditumbuh-kembangkan manfaatnya.

Namun tetap harus kami ingatkan bahwa anda jangan berharap seperti beberapa praktisi yang berpikir, “Wah! *Chan* sangat bagus! Jadi saya datang berlatih meditasi. Paling bagus retreat *Chan* 7 hari ini. Guru mengajarkan semua metode, mengajarkan saya metode yang paling bagus. Setelah saya selesai meditasi, saya akan tercerahkan dan saya akan pulang ke rumah.”

Ada sebagian orang punya pemikiran demikian. Paling bagus semuanya bisa dikuasai, paling bagus setelah tercerahkan baru pulang ke rumah. Kita tahu bahwa orang seperti ini tidak mungkin memperoleh manfaat dalam berlatih meditasi. Mengapa demikian?

karena dia terlalu terburu-buru. Orang yang tidak sabaran akan memaksakan diri, akhirnya membuat dirinya semakin tegang.

Kondisi yang sama, anda jangan berpikir, “Sekarang saya sudah belajar meditasi duduk. Setelah pulang saya akan meditasi duduk. Metode meditasi duduk dalam retreat kita ini semuanya diterapkan ke dalam kehidupan kita sehari-hari.” Tidak dapat demikian.

Harus secara perlahan diterapkan selevel demi selevel, setahap demi setahap. Demikian juga halnya kalian datang ke retreat meditasi harus punya kesabaran dalam melatih metode ini. Berlatih metode paling dasar hingga bisa dikerjakan dengan stabil baru masuk ke tahapan metode yang lebih dalam. Kita membutuhkan waktu untuk menerapkannya. Jadi kita membawa metode ini kembali ke dalam kondisi kehidupan kita sehari-hari. Secara perlahan-lahan anda membiarkan metode dan manfaat dari retreat ini meresap ke dalam kehidupan anda.

Anda jangan berpikir bahwa setelah pulang, ingin segera masukkan metode ini, masukkan metode itu. Langkah-langkah yang dijelaskan guru akan segera saya masukkan. Tidak bisa demikian.

Ia harus dilatih tanpa terputus. Dalam proses latihan yang tanpa terhenti, secara perlahan-lahan anda menjadi semakin familiar dengan metode. Anda semakin lama semakin bisa menggunakannya sehingga hasilnya semakin lama akan semakin berkembang. Ini juga membutuhkan jangka waktu tertentu. Semua usaha kita dalam mempraktikkan membutuhkan jangka waktu tertentu.

Kita harus mempunyai kesabaran, konsisten, punya tekad jangka panjang. Anda jangan berpikir bahwa setelah seminggu retreat saya akan tercerahkan. Juga jangan berpikir bahwa sekarang saya pulang, saya bisa menyingkirkan semua hal yang tidak baik dalam kehidupan. Tidak mungkin. Anda harus berpikir bahwa saya datang berlatih, praktik saya adalah praktik jangka panjang, selangkah demi selangkah diterapkan.

Saya harus membawa metode ini pulang ke rumah, ke dalam proses menjalani kehidupan saya sehari-hari. Secara perlahan-lahan, setingkat demi setingkat menerapkannya. Seperti saat mengambil perlindungan Tri Sarana, kita harus bertekad giat menjalani sila. Jika kita mengambil jalan Bodhisattwa, kita harus berusaha menjalankan jalan Bodhisattwa untuk jangka waktu tidak terbatas. Untuk itu kita harus mempunyai waktu yang cukup. Perlahan-lahan menciptakan sebab dan kondisi yang memadai. Setelah sebab dan kondisi mendukung, kita akan memperoleh hasilnya. Ini adalah prinsip hukum karma. Ini adalah proses yang sangat natural. Jadi kita harus mempunyai pandangan seperti ini sehingga saat kita berlatih, benar-benar bisa memperoleh manfaat dari latihan.





# Penerbit Dian Dharma



## Profil

### SEJARAH

Penerbit Dian Dharma didirikan pada 8 Mei 1995 oleh empat biksu Sanggha Agung Indonesia, yaitu Biksu Saddhanyano, Biksu Dharmavimala, Biksu Nyanamaitri, dan Biksu Nyanapradipa.

### MANAJEMEN

Yayasan Triyanavardhana Indonesia mengelola Penerbit Dian Dharma dengan semboyan penyebaran Ajaran Buddha melalui penerbitan buku atau media lainnya.

### DISTRIBUSI

Terbitan kami baik berupa buku, CD, atau DVD menjangkau ke seluruh pelosok Nusantara.

### GALERI & REDAKSI

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta 11510. Hp. 081 1150 4104  
Telp. & Fax (021) 567 4104  
Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)



Setiap rupiah  
yang Anda danakan  
akan menjelma  
menjadi pencerahan  
bagi saudara-saudara kita  
di pelosok  
tanah air Indonesia

## Bagaimana Cara Menjadi Donatur Tetap?

Caranya mudah!

Silakan salurkan dana Anda melalui:

\* **Kunjungi Galeri Kami:**

Jl. Mangga I Blok F No. 15,  
Duri Kupa, Jakarta 11510

\* **WhatsApp atau SMS ke : 081 1150 4104**

Ketik: DT\*Nama\*Alamat lengkap\*Telepon\*Email\*Atas nama  
(bila ingin diatasnamakan orang lain)\*ya/tidak  
(apakah ingin di kirim buku?)

\* **Email ke : penerbit@diandharma.com**

*“Berdana Memperindah Batin.”*  
AN IV, 236

**FORMULIR DONATUR TETAP**  
**(silakan difotokopi)**

Tanggal : \_\_\_\_\_  
Nama lengkap : \_\_\_\_\_  
Alamat lengkap : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Rt \_\_\_\_\_ Rw \_\_\_\_\_  
Provinsi \_\_\_\_\_  
Kode Pos \_\_\_\_\_

Alamat email : \_\_\_\_\_  
No. Telp. : \_\_\_\_\_  
HP : \_\_\_\_\_  
Dana : Rp. \_\_\_\_\_,-  
Terbilang : \_\_\_\_\_  
Diatasnamakan  
untuk : \_\_\_\_\_

*Pengiriman Dana Parami ditujukan ke:*

BCA KCP Cideng Barat

No. Rek. 3973019828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Cantumkan angka 999 pada akhir nominal transfer Anda

(Cth: Rp. 100.999,-)

Mohon formulir ini dapat dikirim bersama dengan bukti dana melalui:

- WhatsApp: 081 1150 4104 (Foto formulir ini)
- Email: penerbit@diandharma.com



## **WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE**

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa, Jakarta Barat 11510

Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923

Hp. 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119

Website: [www.ekayana.or.id](http://www.ekayana.or.id)

Instagram: [ekayanaarama](https://www.instagram.com/ekayanaarama)

Email: [info@ekayana.or.id](mailto:info@ekayana.or.id)

Facebook: Wihara Ekayana Arama

Youtube: Wihara Ekayana Arama

### **JADWAL KEGIATAN RUTIN**

#### **Kebaktian Umum:**

Minggu Pagi, pk. 08.00 – 09.30 (Mahayana)

Minggu Sore, pk. 17.00 – 19.00 (Therawada)

#### **Kebaktian Pemuda dan Umum:**

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Therawada)

#### **Kebaktian Remaja:**

Sabtu, pk. 10.00 - 12.00 (Therawada)

#### **Sekolah Minggu:**

Kelas Kecil (Playgroup & TK) : Minggu, pk. 09.00 – 10.15

Kelas Sedang (Kelas 1-3) : Minggu, pk. 10.45 - 12.00

Kelas Besar (Kelas 4-6) : Minggu, pk. 12.45 - 14.00

#### **Kebaktian Uposatha:**

Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00

#### **Kebaktian Sore:**

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00

(kecuali Ce It dan Cap Go,  
digabung Kebaktian Uposatha)

#### **Dharma Class:**

Minggu, pk. 09.00 – 10.00

#### **Latihan Meditasi:**

Selasa, pk. 19.00 - 21.00 (Chan Online)

Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan, Tatap Muka)

Jumat, pk. 20.00 – 21.00 (Vipassana Online)

#### **Kegiatan lain:**

##### **Tai Chi:**

Setiap hari, pk. 06.00 – 07.00

##### **Qi Gong:**

Minggu, pk. 10.30 – 12.00



## **WIHARA EKAYANA SERPONG**

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,  
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.  
Hp. 0812 1932 7388 / 0818 0292 6368  
Website: [www.ekayanaserpong.or.id](http://www.ekayanaserpong.or.id)  
Email: [admin@ekayanaserpong.or.id](mailto:admin@ekayanaserpong.or.id)  
Instagram: ekayanaserpong  
Instagram: sekolahmingguwes  
Instagram: koremwes  
Instagram: kopemwes  
Facebook: Wihara Ekayana Serpong

### **JADWAL KEGIATAN RUTIN**

#### **Kebaktian Umum dan Pemuda:**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30,  
Baktisala Lt.1

#### **Kebaktian Mandarin (Liam Keng):**

Malam Ce It dan malam Cap Go  
Pukul: 19.00 – 20.30  
Baktisala Lt.1

#### **Sekolah Minggu (On line):**

Kelas Play Group – SD 2: Minggu, 09.00 – 10.00  
Kelas SD 3 – SD 6: Minggu, 10.00-11.00

#### **Kebaktian Remaja (SMP - SMA):**

Sabtu, 10.00 – 11.30  
Baktisala Lt.1

#### **Latihan Meditasi:**

Selasa, pk. 19.00-21.00  
Ruang Bodhgaya Lt.5