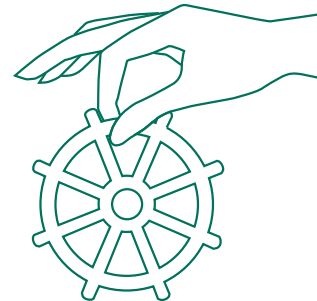


Buletin Maya Indonesia

Dharma Maṅgala

d a s s a n a , p a t i p a d a , v i m u t t a

Pergilah, oh... para bhikkhu, menyebarlah demi manfaat orang banyak, demi kebahagiaan orang banyak, demi cinta kasih pada dunia ini, demi kesejahteraan dan kebahagiaan para dewa dan manusia. Hendaklah kalian tidak pergi berduaan ke tempat yang sama. Ajarkanlah Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada tengahnya dan indah pada akhirnya...



Saya
bernapas,
apakah anda
juga ?

Artikel karya Nancy Hathaway ini pertama kali muncul dalam sebuah buku berjudul : “Your Children Will Raise You, The Joys and Challenges and Life Lessons of Motherhood”, sebuah buku kumpulan artikel-artikel yang membahas tantangan-tantangan seorang ibu di dalam membesarkan seorang anak. Artikel ini begitu indahnya sampai dimunculkan lagi di dalam buku yang berjudul: “The Best Buddhist Writing”, sebuah kumpulan artikel-artikel buddhis yang dianggap ‘terbaik’ oleh penyunting buku.

Siapakah Nancy Hathaway?

Nancy Hathaway telah berlatih dan mengajar meditasi selama dua puluh lima tahun lebih. Dia memiliki gelar Master di pendidikan (education) dengan pengalaman di bidang psikologi konseling. Tahun 1974 Nancy memulai studi buddhisnya di biara Kopan, sebuah biara Buddhis Tibetan di Kathmandu, Nepal. Sejak saat itu dia telah belajar secara ekstensif dengan guru-guru di Asia dan Barat, baik tradisi Zen, Theravada dan Tibetan. Dia adalah orang tua dari dua orang muda yang sukses, baik hati, welas asih dan bahagia yang lahir di biara Zen dimana dia hidup dan berlatih selama enam tahun. Ia adalah pengajar Dharma senior dalam tradisi Kwan Um Zen.

Redaksi
~~~~~

Dimulai dari sebuah hari yang sunyi dan damai, seperti juga dimulainya pagi hari para ibu dan anak di rumah. Dengan berjalannya hari, aktivitas dan energi di rumah [mulai] meningkat. Nenek datang berkunjung, kawan-kawan anak berdatangan untuk bermain dengan mainan-mainan. Kelelahan pun datang dan rasa lapar muncul. Kedamaian itu hilang. Usianya lima tahun dan berteriak-teriak, sebuah amukan yang dilontarkan sepenuhnya.

Nenek pun mulai merasa tidak nyaman dengan kelakuannya dan berkata “Jika dia tidak berhenti berteriak, saya akan pulang” Ini adalah sebuah permulaan dari kunjungan tiga harinya ke rumah.

Saya membimbing anak saya menuju ruang meditasi kecil kami di rumah. Ruangan ini sederhana dan penuh dengan ruang – ruang yang menyenangkan, penuh perhatian dan bebas dari penilaian-penilaian (non-judgemental). Ruangan ini telah difurnis berjam-jam oleh napas dan postur, dengan perhatian penuh dan chanting. Saya duduk dengannya di atas tumpukan bantal-bantal dan ‘memangku’ pikiran yang ‘berteriak-melolong’ selama sepuluh menit, dua puluh menit, selama tiga puluh menit.

Ini seperti sebuah retret meditasi !!

Berapa lama pikiran kacau ini akan berlangsung? Saya bertahan, menyadari napas saya, postur dan sensasi tubuh, penuh perhatian akan kita berdua. Tinggal bersama napas saya, saya menjaga postur yang tegak dan dengan diam-diam mendaras *Kwan Seum Bosal* (Sebutan Avalokitesvara dalam bahasa korea). Akhirnya, pada menit ke enam-puluh, teriakan itu menjadi diam dan lenyap; pikiran senyum dan peluk-sayang muncul. Kami duduk bernapas bersama dengan diam.

Seminggu kemudian, pikiran yang berteriak-teriak muncul lagi pada anak lima tahun saya. Kali ini dia yang menggandeng tangan saya dan membawa saya menuju ke ruangan yang aman. Selanjutnya, pikiran yang berteriak ini hanya perlu sepuluh menit, kemudian empat menit dan sekarang, pada usia delapan belas tahun, pada saat anak muda yang begitu mengenal saya ini melihat sedikit ketegangan di wajah saya, dia dengan menyenangkan berkata, dengan postur rileks, penuh keyakinan dan dengan sebuah senyum, “*Saya bernapas, apakah anda juga??*”

Menjadi orang tua adalah suatu tantangan. Anak-anak kita menangis. Anak-anak kita mengamuk – di supermarket, di ruangan yang sunyi, di tempat-tempat yang sangat memalukan. Anak-anak kita mengeluh, berkelahi, berkata hal-hal yang tidak pantas.

Mereka menekan tombol-tombol kita. Mereka ingin makan malam pada saat kita tidak siap membuat makan malam dan mereka tidak mau makan malam pada saat kita telah

menyiapkannya. Anak-anak kita menginginkan satu lagi cerita untuk dibaca, pada saat kita kelelahan, pada saat kita perlu melakukan beberapa hal lagi sebelum akhirnya kita juga perlu beristirahat.

Anak-anak kita melihat pada mata kita dan dengan wajah yang semanis-manisnya berkata “Mami, maukah bermain denganku?” pada saat kita sedang melakukan pekerjaan tertentu, apapun pekerjaan itu.

Mungkin makan malam sedang di penggorengan dan telepon sedang berbunyi dan seseorang sedang di depan pintu rumah, dan di saat yang sama, anak kita menginginkan perhatian kita – dan mereka menginginkannya SEKARANG JUGA !!

Kita menginginkan yang terbaik untuk anak kita, keluarga kita, diri kita sendiri; kita menginginkan kehidupan keluarga yang damai dan bahagia. Tetapi kehidupan keluarga kadang tidak nyaman dan dipenuhi dengan perasaan-perasaan intens.

Pertanyaannya adalah apa yang dapat kita lakukan dengan ketidaknyamanan ini Apa yang dapat kita lakukan dengan perasaan kita? Bagaimana kita menghadapi ketegangan dari menginginkan sesuatu yang ‘lain dari ini’? Kebanyakan dari kita datang untuk mengharapkan kehidupan keluarga seperti potret dari “Martha Stewart Living” [acara televisi populer di Amerika tentang kehidupan keluarga - Red].

Gambaran [indah-indah] dari majalah kelihatan seperti suatu hal yang umum. Jika kehidupan kita tidak seperti itu, kita berpikir bahwa ada sesuatu yang salah. Beberapa dari kita yang memiliki rumah seperti Martha Stewart menyadari bahwa ada sesuatu yang hilang. Kita menghabiskan banyak waktu kita dan energi untuk mendapatkan semua itu. Kita menghabiskan banyak waktu untuk kosmetik tetapi wajah kita bermuram durja, untuk pakaian yang modis, tetapi postur kita membungkuk, untuk dapur kita yang besar dan mewah, tetapi kehangatan hati kita telah lenyap. Kita telah meromantisasi dunia material, berpikir bahwa semua itu akan membawa kebahagiaan. Kita dikelilingi oleh pesan-pesan dari media yang mengatakan bahwa jika kita memiliki ini atau itu, kita memiliki semuanya. Tetapi apakah ini semua? Apakah kita pernah mengambil waktu untuk bertanya kepada diri kita apa yang benar-benar kita cari?

Jawaban sederhana adalah kita semua mencari kebahagiaan. Kita telah percaya bahwa kebahagiaan akan datang dari berhentinya tangisan anak kita, berhentinya amukan, keluhan, kata-kata tak layak, musik yang hingar-bingar. Kita mencoba untuk menghindari kepedihan dan kita mencari penghiburan – seringkali dengan mengumpulkan segala sesuatu, apa saja, lebih dan lebih banyak lagi – daripada sekedar menginginkan, menerima

dan mengapresiasi apa yang kita sebenarnya kita miliki.

Ada jalan lain. Sebagai seorang siswa lama Zen dan ibu dua orang anak, saya menemukan beberapa ajaran buddhis dan praktik sangatlah menolong di dalam bekerja menghadapi tantangan dan ketidaknyamanan di dalam membesarkan anak-anak.

Terutama adalah ajaran utama buddhis tentang empat kebenaran mulia dan praktik meditasi – di tengah-tengah kehidupan sehari-hari yang rutin – telah membimbing dan mendukung saya selama masa-masa membesarkan anak-anak. Ajaran ini tidak memiliki batas-batas religius, mereka sangat universal – seorang ibu dari latar belakang apapun dapat menarik kebijaksanaan dan bimbingan dari ajaran ini. Meditasi dan empat kebenaran mulia menunjukkan arah yang kita idamkan bersama-sama sebagai manusia di planet ini: ia menunjukkan arah menuju pembebasan dari penderitaan.

Empat Kebenaran Mulia Dari Membesarkan Anak.

1. Membesarkan akan selalu mencakup ketidaknyamanan dan kepedihan.

Kebenaran mulia yang pertama menyebutkan bahwa hidup kita sering gagal di dalam memenuhi harapan dan ekspektasi kita. Sebagai orang tua, kita menghadapi kenyataan penting ini pada saat anak kita menangis, kehilangan mainan favoritnya, merasa ditinggalkan dan sakit. Pada saat kepedihan muncul, lebih sering kita merasa tegang, tak peduli dan bertahan. Kita mencoba mendorongnya pergi. Banyak ibu berpikir bahwa jika mereka ibu yang baik, anak mereka tidak akan merasa tidak nyaman, tidak akan menangis, tidak akan marah dan tidak akan memiliki masalah apapun. Tetapi kebenaran mulia pertama mengingatkan kita bahwa kesulitan dan kepedihan akan selalu menjadi bagian dari kehidupan, apakah anda tua atau muda, kaya atau miskin.

2. Penderitaan disebabkan oleh karena kita menginginkan kehidupan lain dari apa adanya.

Penderitaan muncul pada saat kita menginginkan sesuatu lain daripada yang ada di depan mata kita. Dan tentu saja, kita sering menginginkan sesuatu yang lain daripada apa yang kita dapat. Anak-anak kita menangis dan kita menginginkannya untuk tersenyum. Anak-anak mengamuk di toko-toko dan kita menginginkan mereka untuk menjadi anak manis dan membuat kita mudah untuk berbelanja. Anak-anak kita mengompoli tempat tidur atau rumah kita berantakan dan kita berteriak karena frustrasi. Cara yang biasanya kita pakai untuk menemukan kebahagiaan – dengan mengontrol atau memaksa situasi menjadi sesuai dengan keinginan kita – kenyataannya adalah jalur menuju semakin banyak penderitaan. Tentu

saja kita ingin suasana yang damai, anak-anak yang bahagia, rumah yang bersih. Tetapi jika ini bukan realitanya, bagaimana kita menghadapinya? Bagaimana kita menghadapi tantangan, rasa frustrasi dan kepedihan kehidupan sehari-hari dengan anak-anak kita? Begitu sering kita menciptakan lebih banyak penderitaan yang tidak perlu dengan memaksakan bahwa anak kita harus berbeda dari mereka apa adanya, memaksakan momen ini menjadi berbeda dengan apa adanya saat itu. Kita menciptakan lebih banyak penderitaan pada saat kita mengacuhkan kepedihan, ketidaknyamanan, atau pada saat kita marah akan situasi ini. Singkatnya, pada saat kita mencoba mengenyahkan sesuatu yang apa adanya, kita membawa diri kita ke dalam masalah.

3. Bebas dari penderitaan adalah sesuatu yang mungkin

Kebenaran mulia ketiga cukuplah sederhana. Karena kita mengetahui penyebab dari penderitaan (menginginkan sesuatu untuk menjadi lain dari apa adanya), kita dapat menemukan sebuah solusi. Ada cara untuk keluar dari perangkap ini. Kemudian kita bertanya, apakah jalan keluar dari penderitaan ini? Bagaimana kita menciptakan kebahagiaan sejati dan bukannya diseret oleh cara lama yang sudah terkikis untuk menciptakan lebih banyak penderitaan?

4. Cara untuk bebas dari penderitaan adalah dengan belajar untuk hidup apa adanya dan membuat ini sebagai praktik latihan kita.

Secara lebih tradisional, kebenaran mulia keempat memaparkan sebuah cara yang spesifik untuk keluar dari penderitaan, yang dikenal sebagai jalan utama beruas delapan. Dalam definisi yang lebih luas jalan mulia beruas delapan mengandung latihan keseharian yang sangat kuat untuk belajar hidup harmonis dengan hidup apa adanya, daripada terus menerus memaksa hidup ini sesuai dengan kemauan kita. Membesarkan anak memberikan kesempatan tak terhingga banyaknya untuk melakukan hal tersebut – untuk meruntuhkan ekspektasi kita, harapan kita, prekonsepsi kita dan belajar untuk hidup seperti apa adanya, dalam saat ini juga.

Langkah pertama adalah dengan sepenuhnya sadar akan apa yang terjadi. Contohnya, saya sedang di supermarket dan anak saya menangis. Rasa malu muncul dalam diri saya, tatapan mata wanita di sebelah saya mengisyaratkan kepada saya bahwa saya telah melakukan sebuah dosa kekal [yang tak terampunkan] karena saya bersama dengan anak kecil yang sedang menangis melolong-lolong. Saya merasa ketegangan di dada saya. Saya mendengar suara di kepala saya yang mengatakan bahwa anak saya tidak boleh berteriak !!

Ini pengalaman saya, ini adalah kepedihan dari momen

kekinian. Saya menarik napas dan diam sebentar mengenali pikiran, perasaan dan sensasi fisik. Saya membiarkan mereka masuk. Ini adalah begini. Anda mungkin bertanya bagaimana saya melakukan ini di tengah-tengah situasi seperti itu, di bawah tekanan dan merasa dianiaya. Ini memerlukan latihan, keberanian dan keyakikan. Semakin sering kita melakukannya, semakin kita terbuka kepada kelengkapan saat ini, semakin kita tahu dalam tubuh dan pikiran bahwa ini bisa dilakukan.

Tidak lama kemudian situasi mulai berubah. Kita mulai merasakan sedikit ruang dan kesejukan yang muncul. Kemudian dari tempat yang lebih tenang dan seimbang, dimana kita sadar akan apa yang terjadi dan menerima apa adanya, kita menemukan bahwa kita tahu apa yang harus kita lakukan. Kita tahu bagaimana menetapkan batas-batas untuk anak kita dan kita tahu bagaimana kita dapat melepaskan ekspektasi-ekspektasi kita. Kita bertindak dengan welas asih yang lebih besar dan kebijaksanaan untuk semuanya.

Terlalu sering, pada saat segala sesuatunya menjadi sulit dengan anak kita, kita mencoba melarikan diri dari kenyataan. Kita kehilangan keberanian untuk hidup dalam momen ini. Pada saat perasaan kita mulai mengeras, kita mencoba melarikan diri darinya dengan menyalahkan situasi kepada orang lain, biasanya seseorang yang sangat dekat dengan kita seperti pasangan kita atau anak kita. Kedengarannya memang aneh, [tetapi] jika kita terbuka akan ketidaknyamanan dan [justru] mengalaminya secara seratus persen, maka kita mengalami pembebasan dan cinta sejati.

Dengan terbuka kepada kekinian, kita dapat mengurangi kecepatan dan bernapas di tengah-tengah ketidaknyamanan kita. Kita dapat bersama anak-anak kita, melihat ketidaknyamanan mereka sepenuhnya, melihat kegembiraan mereka sepenuhnya, mencium bau bunga-bunga, benar-benar melihat senyum di wajah mereka. Kita melihat mimpi 'saya ingin anak yang sempurna', mimpi 'saya ingin sebuah rumah besar', mimpi 'saya ingin anda menjadi yang lain dari anda'.

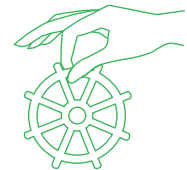
Dengan mengenali mimpi-mimpi ini, kita menyadarinya, dengan menyadarinya, kita kadang-kadang tidak perlu bertindak apa-apa. Poin yang penting adalah jalan keluar dari penderitaan adalah dengan berlatih menerima apa adanya – menerima seluruh wujud, menerima ketidaknyamanan, kita, mereka – menerima semuanya.



Bilamana suatu perbuatan setelah selesai dilakukan membuat seseorang menyesal, maka perbuatan itu tidak baik. Orang itu akan menerima akibat perbuatannya dengan ratap tangis dan wajah yang berlinang air mata.

Bila suatu perbuatan setelah selesai dilakukan tidak membuat seseorang menyesal, maka perbuatan itu adalah baik. Orang itu akan menerima buah perbuatannya dengan hati yang gembira dan puas. [Dhammapada]

#### Petunjuk berlangganan :



- Dapat mengirim email kosong ke :  
Dharma\_mangala-subscribe@yahoogroups.com
- Atau dapat langsung join melalui web :  
[http://groups.yahoo.com/group/Dharma\\_mangala](http://groups.yahoo.com/group/Dharma_mangala)
- Atau di perpustakaan on line yang menyediakan banyak ebook menarik:  
<http://www.DhammaCitta.org>

Surat-menyurat, kritik atau saran, dapat ditujukan ke alamat redaksi : [dharmamangala@yahoo.com](mailto:dharmamangala@yahoo.com).

Redaksi menerima sumbangan naskah atau cerita yang berhubungan dengan ajaran Sang Buddha Gotama. Redaksi akan menyeleksi naskah, mengedit tanpa merubah maksud dan tujuan naskah tersebut.

Semua artikel dapat diperbanyak tanpa ijin, namun harus mencantumkan sumbernya.



## B A B I PETUNJUK-PETUNJUK UMUM SECARA SINGKAT

### I.1. SAMATHA BHAVANA

Pertama-tama yang harus kita ketahui adalah perbedaan antara meditasi Samatha dan meditasi Vipassana. Jika tidak, mustahil bagi seseorang untuk berhasil berlatih meditasi dengan baik, karena yang akan didapati adalah kebingungan.

Perlu dijelaskan bahwa dalam agama Buddha dikenal dua macam meditasi, yaitu meditasi Samatha dan meditasi Vipassana.

Samatha berarti konsentrasi atau suatu keadaan mental yang membuat pikiran menjadi tenang. Ketika pikiran dikonsentrasikan pada sebuah obyek, ini dikenal sebagai konsentrasi pikiran. Maka, bila ingin meningkatkan konsentrasi dapat dipraktekkan meditasi Samatha. Sebab tujuan dari meditasi Samatha adalah untuk mencapai tingkat-tingkat konsentrai yang lebih tinggi yang sering disebut jhana atau appana.

Di Burma pengertian jhana ini dikenal dengan Zhan. Di Cina dikenal dengan sebutan Chan atau Zen di Jepang. Di sini Zen berarti konsentrasi. Tapi beberapa beberapa aliran (dalam agama Buddha) mengartikan Zen sebagai meditasi.

Dengan demikian jhana adalah tingkat meditasi yang sangat tinggi. Oleh sebab itu bila kita berlatih meditasi Samatha, kita akan memperoleh atau mencapai tingkatan konsentrasi tinggi yang juga dikenal dengan jhana.

Untuk mencapai jhana-jhana ini kita harus mengonsentrasikan pikiran pada satu obyek, seperti misalnya obyek pernapasan, salah satu obyek dalam kasina, asubha dan lain sebagainya.

Umumnya umat Buddha mempraktekkan meditasi dengan obyek napas. Dalam bahasa Pali meditasi dengan menggunakan obyek

napas ini dikenal sebagai Anapanasati.

Saat berlatih meditasi dengan obyek napas, pikiran harus dipusatkan pada keluar-masuknya napas. Saat bernapas, udara menyentuh ujung hidung, maka kita amati dan mencatatnya dalam batin sebagai “napas masuk”. Juga saat menghembuskan napas (secara alami), udara melewati ujung hidung, kita mencatat hal itu sebagai “napas keluar”. Demikian seterusnya, dengan pikiran selalu terpusat pada ujung hidung.

Andaikata pikiran tidak dapat terpusat pada keluar-masuknya napas dan mengembara kemana-mana, serta berpikir hal-hal lain, seperti memikirkan keluarga, teman, sekolah, dan lain-lain, pikiran harus dipusatkan kembali pada obyek semula, yakni keluar-masuknya napas. Meski pikiran dipusatkan pada keluar-masuknya napas, ini tidak dapat dipertahankan lebih lama. Pada masa awal berlatih, pikiran akan sering mengembara kemana-mana. Lalu kita harus mengajak kembali pikiran tersebut pada obyek semula, yakni obyek keluar-masuknya napas dan memperhatikan serta menyadari (= mencatat dalam batin) napas masuk dan keluar melalui sentuhan udara pada ujung hidung. Dengan cara ini pikiran dapat dipusatkan pada obyek dan memegang obyek tersebut lebih lama. Dengan cara ini latihan terus ditingkatkan.

Setelah berlatih selama seminggu atau sepuluh hari pikiran akan menjadi semakin terkonsentrasi pada keluar-masuknya napas melalui sentuhan dengan ujung hidung. Ini berarti konsentrasi anda semakin baik dan tajam. Jika latihan ini dilanjutkan sampai 2 atau 3 bulan, pikiran menjadi semakin terpusat dan terasah. Pemusatan pikiran pada obyek dapat bertahan selama 10 atau 15 menit. Demikianlah kita harus berjuang sebaik mungkin untuk mempertahankan pikiran pada obyek napas tersebut. Akhirnya pikiran menjadi terpusat pada keluar-masuknya napas dan pikiran menjadi bebas. Artinya ketika pikiran hanya terpusat pada keluar-masuknya napas, pikiran tanpa gangguan, tak ada kekacauan.

Kondisi pikiran seperti keinginan-keinginan hawa nafsu, kesakitan, kemalasan, kegelisahan, penyesalan dan keraguan (yang kesemuanya ini disebut halangan atau gangguan) dapat disingkirkan, karena pikiran hanya terkonsentrasikan pada satu obyek, yakni keluar-masuknya napas.

Sepanjang pikiran hanya terpusat pada keluar-masuknya napas melalui hidung, gangguan-gangguan seperti disebutkan tadi dapat disingkirkan. Sesudah itu pikiran akan semakin lunak, tenang dan cerah. Kita akan merasakan kedamaian selama pikiran dapat dipertahankan terpusat pada keluar-masuknya napas. Inilah yang dimaksud atau disebut dengan jhanna. Pikiran hanya benar-benar terpusat pada obyek meditasi, yakni keluar-masuknya

napas.

Meskipun demikian, pikiran yang terpusat itu tidak dapat membangkitkan kesadaran untuk melihat kondisi-kondisi pikiran atau perubahan-perubahan pada tubuh yang terjadi dalam diri kita. Meditasi Samatha adalah meditasi yang melatih atau memusatkan pikiran saja bukan meditasi untuk membangkitkan kesadaran.

## I.2. VIPASSANA BHAVANA

Meditasi lainnya yang kita kenal adalah meditasi vipassana. Arti dari Vipassana adalah kesadaran akan 3 corak dari keberadaan pikiran dan fenomena fisik. Apa sajakah ketiga corak itu ?

Ketiga corak tersebut adalah anicca (ketidakkekalan), dukkha (segala sesuatu yang tidak memuaskan) dan anatta (tidak adanya diri atau aku yang kekal). Karenanya kita harus mengamati setiap kondisi pikiran atau perubahan fisik yang timbul pada saat itu. Pengamatan dilakukan dengan sungguh-sungguh sehingga kita dapat menyadari ketiga corak dari kondisi pikiran atau perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh.

Ketiga corak diatas, yakni anicca, dukkha dan anatta haruslah disadari secara jelas oleh pelaksana meditasi, sehingga gangguan-gangguan pikiran atau kekotoran batin seperti keserakahan, nafsu, kemelekatan, keinginan, keengganan, perasaan acuh tak acuh, kesombongan, iri hati dan lain-lain dapat dihancurkan.

Praktis meditasi Vipassana dapat menyadari anicca, dukkha dan anatta (dengan kata lain yang dikenal sebagai diri, saya, kamu atau aku) dan tidak menganggap setiap kondisi-kondisi pikiran atau perubahan-perubahan pada tubuh sebagai individu, aku atau kamu, melenyapkan konsep ke-aku-an, diri, atau roh yang merupakan akar dari kekotoran dan gangguan terhadap batin, sehingga kebahagiaan dan kedamaian dapat dicapai dalam pada kehidupan saat ini juga. Inilah tujuan dari meditasi Vipassana.

Vipassana dapat berarti batin. Pengetahuan oleh batin yang menembus kesunyataan dari bentuk-bentuk pikiran dan fenomena fisik disebut Vipassana nana (= pengetahuan pandangan terang).

Tujuan berlatih meditasi Vipassana adalah untuk membangkitkan kesadaran akan kesunyataan atas tiga corak dari pikiran dan perubahan pada tubuh sebagaimana adanya (anicca, dukkha, anatta). Untuk menyadari hal itu kita harus mencapai tingkatan-tingkatan dalam konsentrasi. Tingkatan-tingkatan dalam konsentrasi ini dapat diperoleh dengan menyadari sepenuhnya segala sesuatu yang sedang terjadi pada tubuh dan pikiran. Sebab, untuk menyadari corak-corak asli dari tubuh dan bentuk-bentuk



pikiran, kita harus melakukan perhatian penuh atas segala sesuatu yang sedang terjadi pada tubuh dan pikiran tersebut. Tidak perlu memikirkan hal-hal yang sedang terjadi pada pikiran atau proses-proses yang terjadi pada tubuh. Tidak perlu menganalisisnya. Juga tidak perlu mengkritik apa-apa yang sedang terjadi pada tubuh dan pikiran. Saat berlatih meditasi Vipassana, tidak perlu melakukan analisa (penelitian), memikirkan hubungannya dengan sesuatu hal, mengkritik (hal-hal yang sedang muncul saat berlatih), mencari jawaban yang masuk akal, atau berpikir dengan pengertian-pengertian yang telah dimiliki sebelumnya. Apa yang harus dilakukan hanya menyadari/melihat apa yang sedang berlangsung pada tubuh dan pikiran. Tidak perlu bereaksi pada obyek (meditasi). Apakah itu baik atau buruk. Yang harus dilakukan hanyalah mengamati apa saja yang sedang terjadi atau muncul pada tubuh dan pikiran. Hanya menyadari. Tidak melakukan tindakan apapun. Tak melakukan penilaian. Hanya melihat apa yang sedang terjadi sebagaimana adanya. Hanya itu. Memiliki kesadaran penuh melihat hal-hal yang sedang terjadi apa adanya. Dan ketika kesadaran dimantapkan secara terus-menerus, maka pikiran menjadi terpusat.

Pada saat pikiran terpusat dengan baik, kesadaran terhadap kesunyataan dari bentuk-bentuk pikiran dan proses yang sedang terjadi pada tubuh, bangkit dengan hanya menyadarinya. Jadi, meditasi ini dikenal dengan meditasi pandangan terang atau meditasi Vipassana. Dalam berlatih meditasi Vipassana hal yang paling penting adalah menyadari atau mengamati segala sesuatu yang muncul dalam pikiran.

Saat berlatih meditasi mungkin memikirkan keluarga, pekerjaan atau teman. Pikiran berkeliaran kemana-mana, memikirkan sesuatu yang lain. Bahkan kadang berkhayal, berencana dan lain sebagainya. Bentuk-bentuk pikiran ini harus disadari sepenuhnya : mengingat masa lalu, berencana, berkhayal, berpikir yang lain, dengan mencatat dalam hati sebagai “Berpikir ... berpikir ... berpikir” atau “Berkhayal ... berkhayal ... berkhayal”.

Saat melihat banyak khayalan muncul dalam diri, catatlah itu sebagai “melihat ... melihat ... melihat” tanpa perlu menganalisisnya, tanpa perlu berpikir apakah itu, dan tanpa mengkritiknya. Maka, didalam mempraktekkan meditasi Vipassana/meditasi pandangan terang, kesadaran untuk tidak bereaksi adalah faktor untuk mencapai keberhasilan. Tidak perlu melakukan aksi apapun saat melihat/menyadari suatu obyek. Saat mendengar suara, mencium bebauan, mencicipi masakan, menyentuh/meraba sesuatu, atau memikirkan sesuatu, tidak perlu bereaksi terhadap obyek-obyek tersebut. Hanya sadari dengan penuh kesadaran atas segala sesuatu yang dilihat, didengar, dicium, dicicipi, disentuh, dipikir, dengan mencatat hal-hal itu sebagai “melihat ... mendengar ... mencium ... mencicipi ...

menyentuh ... berpikir”.

Dalam proses menyadari atau mencatat enam kesadaran ini, tidak perlu bereaksi atas obyek-obyek tersebut. Sebagai contoh, karena besarnya kekuatan untuk menyadari atas kesadaran-melihat, maka kesadaran-melihat tidak dapat mengamati obyek dengan baik. Sehingga dengan ini tidak dapat digunakan untuk memberikan penilaian, apakah obyek itu baik atau buruk. Ketika kesadaran-melihat tidak dapat digunakan untuk memberikan penilaian pada obyek sebagai sesuatu yang baik atau buruk, maka perasaan tidak akan menjadi baik atau buruk. Perasaan tidak akan terseret pada obyek yang muncul. Tentunya tidak ada reaksi sama sekali atas obyek-obyek itu.

Kesadaran tidak memiliki cukup waktu jika pengamatan tidak dilakukan. Maka akibat dari hal ini akan memunculkan penilaian pada obyek sebagai yang baik atau buruk. Saat kesadaran-mengamati menilai obyek sebagai sesuatu yang baik, timbul kesenangan yang luar biasa atas obyek itu. Sebaliknya, bila kesadaran mengamati menilai obyek sebagai sesuatu yang buruk, akan timbul kesedihan. Kita menyukainya, mencintainya, ingin mendapatkannya. Nafsu keinginan untuk memiliki muncul karena obyek itu dirasa menyenangkan. Keinginan adalah reaksi atas obyek yang tidak disadari atau dicatat. Keinginan adalah akar dari penderitaan, dukkha. Sebab-sebab timbulnya dukkha adalah adanya nafsu keinginan yang timbul karena kita luput/gagal menyadari obyek yang muncul dan kita terseret untuk bereaksi. Timbulnya reaksi ini adalah bentuk dari nafsu keinginan atau cinta.

Tidak perlu bereaksi atas obyek yang muncul. Harus selalu sadar dan menyadarinya/mencatatnya (dalam batin) sebagai : “melihat ... melihat ... (atau mendengar ..., mencium ..., mencicipi ..., menyentuh). Jangan berpikir bila obyek-obyek itu muncul.

Pada saat menyadari setiap obyek yang timbul, apakah itu bentuk-bentuk pikiran atau proses-proses yang terjadi pada tubuh, tidak perlu bereaksi terhadap obyek-obyek tersebut. Dengan demikian timbul ketenangan. Inilah sebabnya kita namakan meditasi pandangan terang. Untuk melatih meditasi pandangan terang yang dibutuhkan adalah menyadari segala sesuatu yang sedang terjadi pada tubuh atau pikiran. Tidak perlu memikirkannya, menghubungkannya dengan konsep-konsep maupun pengertian-pengertian yang telah dimiliki sebelumnya. Apabila konsep-konsep itu dibiarkan berkeliaran pada pikiran saat bermeditasi, maka wujud asli dari pikiran dan perubahan-perubahan pada tubuh yang diamati tidak akan dapat dipahami. Jadi, prinsip dari meditasi Vipassana atau pandangan terang adalah menyadari hal-hal yang muncul pada pikiran dan proses-proses pada tubuh sebagaimana adanya.

Melihat hal itu teknik pada meditasi ini tidaklah sulit. Boleh dikata sangat mudah dan sederhana. Tapi sangat efektif bila dipraktikkan dengan tekun. Harus bersabar bila belum dapat mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam pencerahan. Ketekunan, kesabaran dan usaha yang tak kenal lelah adalah hal yang paling diperlukan bagi pemeditasi untuk mencapai keberhasilan.

Jelaslah bahwa prinsip dari meditasi vipassana adalah menyadari bentuk-bentuk pikiran dan proses-proses yang berlangsung pada tubuh dan batin. Selain itu pada meditasi vipassana kita memiliki obyek-obyek yang bervariasi. Bukan hanya satu obyek seperti dalam meditasi Samatha. Inilah perbedaan yang harus dimengerti antara meditasi Samatha dan Vipassana, dimana pada meditasi Samatha hanya digunakan satu obyek meditasi seperti misalnya napas. Sementara dalam meditasi vipassana memiliki banyak obyek yang berbeda karena semua bentuk-bentuk pikiran dan proses-proses yang terjadi pada tubuh adalah obyek. Semua obyek-obyek itu harus disadari dan dicatat dalam batin.

### 1.3. MENGAMATI GERAKAN PERUT

Untuk membuat latihan tersebut lebih mudah kita dapat memperhatikan kembung-kempisnya perut. Pengamatan terhadap kembung-kempisnya perut tidak sama dengan meditasi yang menggunakan obyek pernapasan. Ini disebut pengamatan terhadap unsur-unsur dalam diri. Sebab, kita mengamati empat unsur yang terdiri dari unsur tanah, air, api, dan udara. Pada permulaan berlatih kita akan menyadari atau mengamati sepenuhnya tentang empat unsur tersebut. Pengamatan atas naik-turunnya (kembung-kempisnya) perut disebut (melatih) kesadaran akan unsur-unsur dalam diri manusia. Dalam bahasa Pali dikenal dengan sebutan dhatu manasikara. Ini bukanlah meditasi pernapasan (anapanasati seperti dalam meditasi Samatha) walaupun gerakan naik-turunnya perut berhubungan dengan keluar-masuknya napas.

Tetapi hanya mengamati/menyadari terhadap gerakan naik-turunnya perut. Udara di dalam perut membuat gerakan kembung-kempis atau naik-turunnya perut. Gerakan naik-turunnya perut ini diamati dan dicatat "kembung ... kempis ... kembung ... kempis ...".

Oleh sebab itu ini bukanlah meditasi pernapasan tetapi disebut dhatu manasikara, satu dari empat obyek kesadaran yang dijelaskan oleh Sang Buddha. Karena ini bukan meditasi pernapasan, kita tidak seharusnya melekat pada gerakan naik-turunnya perut sebagai satu-satunya obyek meditasi. Karena dalam meditasi vipassana, gerakan naik-turunnya perut merupakan pengamatan atas unsur-unsur dalam tubuh, satu dari sekian banyak obyek, bukanlah satu-satunya obyek meditasi.

Saat perut mengembung atau bergerak maju, sadari dan

catat dalam batin sebagai "maju/kembung ..." Saat perut bergerak mundur atau mengempis, catat hal itu sebagai "mundur/kempis ..." Gerakan maju-mundur atau kembung-kempisnya perut disadari dan dicatat sebagai "maju ... mundur ... maju ... mundur" atau "kembung ... kempis ... kembung ... kempis ...".

Sambil kita mengamati naik-turunnya perut, di dalam pikiran mungkin (muncul) memikirkan hal lain. Pada pemula, hal ini mungkin tidak disadari. Setelah beberapa saat berulah disadari bahwa pikiran berpindah ke obyek lain. Segera setelah menyadari hal itu, kita ikuti pikiran yang tertuju pada obyek tersebut, amati dan catat sebagai "berpikir ... berpikir ..." atau "melamun ... melamun ...".

Saat pikiran yang mengembara itu kembali ke obyek utama, yaitu naik-turunnya perut, catat seperti biasa sebagai "naik ... turun ... naik ... turun ...". Seandainya pikiran itu berkeliaran lagi, ikuti saja dan catat dalam batin sebagai "berpikir ... berpikir ..." (atau hal lain yang berkaitan dengan yang dituju oleh pikiran). Jika pikiran berhenti memikirkan hal/obyek tersebut, kembalilah pada obyek semula, yakni naik-turunnya perut. Semua aktifitas ini dicatat dalam batin sebagaimana mestinya.

Selang duduk bermeditasi selama 20–30 menit, mungkin timbul rasa sakit pada bagian tubuh. Kaki, lutut atau punggung terasa sakit. Rasa sakit tersebut lebih berpengaruh daripada obyek naik-turunnya perut. Karenanya pengamatan harus dialihkan pada rasa sakit itu serta dicatat dalam batin.

Rasa sakit tersebut lebih dominan daripada obyek semula (naik-turunnya perut). Amati dan catat sebagai "sakit ... sakit ...". Lakukan pengamatan terhadap rasa sakit secara intensif/terus-menerus dan penuh perhatian. Rasa sakit mungkin menjadi lebih terasa. Kita harus menghadapinya dengan lebih sabar dan memandang rasa sakit itu sebagaimana adanya, dengan penuh kesabaran serta mencatatnya dalam batin sebagai "sakit ... sakit ... sakit ...".

Apabila rasa sakit itu tak tertahankan, kita harus bangkit (dari posisi duduk) lalu lakukan meditasi jalan. Melakukan meditasi jalan jauh lebih baik daripada merubah posisi (dalam sikap duduk meditasi). Jadi, untuk melepaskan diri dari rasa sakit, tidak perlu berganti posisi. Bangkit dan lakukan meditasi jalan. (Bersambung)



Edisi Kedua, Cetakan Pertama, Akhir Oktober 2002.

Alih Bahasa : Chandasili Nunuk Y. Kusmiana

Samuel B. Harsojo;

Editor : Thitaketuko Thera





# Tujuh Anak Laki-laki Menteri Mrgara

Demikian yang telah saya dengar pada suatu ketika, Buddha berdiam di kota Sravasti, biara Jetavana di Taman Anathapindika. Pada saat itu, Raja Prasenajit memiliki seorang menteri yang bernama Mrgara yang diberkahi oleh kemakmuran dan kekayaan dan memiliki tujuh orang anak laki-laki, enam diantaranya telah menikah.

Anak yang termuda masih belum memiliki istri, ayahnya berpikir, "Usia tua telah datang padaku dan kematian telah mendekat. Saya harus mencari seorang istri yang baik untuk anak bungsuku."

Suatu hari ketika Menteri Mrgara bertemu seorang brahmin yang merupakan temannya, dia berkata, "Brahmin, saya belum mencarikan seorang istri untuk anak bungsuku dan sekarang saya tidak tahu kepada siapa saya harus bertanya. Karena engkau bertemu dengan orang-orang banyak, carikanlah seorang istri untuk anakku. Dia haruslah bajik dan baik, bijaksana, pintar dan cantik. Saya akan membalas kebaikanmu."

Brahmin itu setuju, dan ketika dia bertemu dengan orang-orang yang berbeda dia datang ke tanah yang bernama Sridikta yang mana dia melihat 500 gadis sedang bermain, mengumpulkan bunga dan membuat persembahan kepada Buddha. Brahmin mengikuti mereka dan melihat. Ketika para gadis itu pergi ke sungai kecil, dia memperhatikan bahwa semua dari mereka, kecuali satu orang, melepaskan sepatu ketika menyeberang. Ketika mereka datang ke sungai, semua gadis melepaskan pakaian mereka sebelum menyeberang, tapi gadis itu tidak. Kemudian, para gadis itu datang ke hutan dan memanjat pohon untuk memetik bunga, sedangkan gadis itu tetap di tanah dan mengumpulkan lebih banyak dibandingkan dengan yang lain.

Oleh karena itu brahmin mendekati gadis itu dan berkata, "Anakku, saya ingin bertanya kepadamu sebuah pertanyaan dan apakah engkau bersedia untuk menjawabnya dengan tepat."

Gadis itu berkata, "Tanyalah apapun yang engkau mau."

Brahmin itu berkata, "Ketika para gadis sedang menyebrangi aliran sungai, semuanya melepaskan sepatu kecuali engkau. Mengapa demikian?"

Gadis itu berkata, "Brahmin, itu sulit untuk dijawab - ketika seseorang berjalan di tanah yang kering dia dapat melihat semua duri, batu, dan penghalang yang lain dan dapat menghindarinya. Tetapi jika terdapat serpihan, kadal beracun atau ular di dalam air, seseorang tidak dapat melihatnya. Saya tetap menggunakan sepatuku sehingga saya tidak akan menginjak benda-benda itu dan tidak melukai kakiku."

Brahmin itu kemudian bertanya, "Ketika gadis yang lain menyebrangi sungai mereka menggulungkan pakaian atau melepaskannya, tetapi engkau tidak melakukannya. Mengapa?"

Gadis itu menjawab, "Tubuh seseorang memiliki tanda yang indah dan buruk di tubuhnya. Jika seseorang mengangkat pakaiannya dan orang lain melihat tanda-tanda yang menarik, mereka tidak berkata apapun, tetapi jika mereka melihat tanda yang buruk, mereka menertawakannya. Ini adalah alasan mengapa saya tidak mengangkat pakaianku."

Brahmin itu berkata, "Sangat baik, sekarang, ketika gadis yang lain memanjat pohon untuk mengumpulkan bunga, engkau tetap di tanah. Mengapa demikian?"

Gadis itu berkata, "Karena jika seseorang memanjat pohon dan rantingnya patah, orang itu akan jatuh dan terluka."

Sekarang, ayah gadis itu adalah adik Raja Prasenajit, yang telah melakukan pelanggaran dan telah dibuang. Dia datang ke negeri ini, di mana dia telah menikahi seorang gadis yang bernama Anuradha yang melahirkan seorang anak perempuan.

Brahmin itu berkata, "Anakku, engkau cerdas dan jujur. Saya ingin bertemu dengan orang tuamu."

Gadis itu setuju, dan ketika mereka sampai dirumahnya, dia masuk kedalam dan memberitahu ayahnya bahwa seorang brahmin ada di luar sedang menunggu. Ayahnya keluar, menyambut brahmin, memperkenalkan diri, dan setelah itu mereka beramah tamah, brahmin itu bertanya apakah gadis manis itu adalah anaknya dan apakah gadis itu telah bertunangan. Ketika diberitahu bahwa gadis itu belum bertunangan, brahmin itu bertanya apakah pria itu mengenal seorang menteri di kota Sravasti yang bernama Mrgara.

Pria itu menjawab, "Ya, kami dan Menteri Mrgara adalah

sekeluarga."

Brahmin itu kemudian berkata, "Menteri itu memiliki tujuh anak laki-laki, yang termuda sangat tampan. Jika engkau diminta untuk menikahkan anak perempuanmu dengannya, apakah engkau akan mengizinkannya?"

Pria itu menjawab, "Menteri dari keluarga bangsawan. Jika, seperti yang engkau katakan, dia melamar anak perempuanku, saya akan menerimanya."

Ketika brahmin itu kembali dan melaporkan apa yang telah terjadi, Mrgara menunggang kuda dengan kereta dan rombongan pergi ke Sridikta untuk membawa pengantin wanita. Ketika mereka sudah dekat, mereka mengirim pembawa pesan untuk mengabari kedatangannya. Ayah gadis itu menyiapkan makan besar untuk melepas pengantin wanita.

Pada akhir pesta, ketika semua orang telah makan dan terhibur dan pesta pernikahan akan segera berakhir, ibu gadis itu berkata kepada anaknya sebagai wakil dari semua orang, "Anakku, sejak hari ini engkau harus menggunakan hanya pakaian yang terbaik dan makan hanya makanan terbaik. Setiap hari, tanpa kecuali, engkau harus bercermin."

Ketika gadis ini menyetujui untuk melakukan hal ini, keluarga suaminya menjadi tidak senang dan berpikir dalam diri mereka sendiri, "Tidak setiap hari adalah hari libur. Mengapa dia harus selalu mengenakan baju yang indah dan makan makanan lezat? Dan mengapa dia harus bercermin setiap hari?"

Menggerutu, mereka menyelesaikan makan malam dan kembali ke rumah.

Selama perjalanan mereka melewati sebuah paviliun yang indah dan menyenangkan, dan ketika ayah mertuanya tiba pertama kali, dia masuk dan duduk untuk beristirahat.

Segera setelah pengantin wanita sampai, dia berkata kepada ayah mertua, "Engkau tidak boleh tinggal di bangunan ini. Saya mohon kepadamu untuk meninggalkan tempat ini dengan segera."

Semuanya keluar, kecuali satu orang dari keluarga suami, yang tetap duduk di sana. Tiba-tiba, kuda-kuda dan lembu-lembu menggesek-gesek salah satu tiang, bangunan itu runtuh, dan pria yang duduk di dalam itu terbunuh.

Ayah mertuanya berpikir, "Gadis ini telah menyelamatkan saya dari kematian."

Oleh karena itu ayah mertuanya sangat menyukainya.

Ketika mereka dalam perjalanan mereka sampai pada

sebuah palung sungai dan duduk untuk beristirahat.

Ketika gadis menantunya tiba, dia berteriak, "Jangan duduk di sana! Segeralah pergi, saya mohon pada kalian!"

Orang-orang segera pindah dan pada saat itu, tiba turun hujan lebat dan banjir yang memenuhi palung sungai itu.

Ayah mertuanya kembali berpikir, "Ini adalah kedua kalinya gadis ini telah menyelamatkanmu dari bencana."

Terus berjalan, mereka akhirnya sampai di negeri mereka dan mengundang semua saudara untuk pesta makan besar dan bergembira.

Ketika para tamu telah tiba, ayah mertua mengumpulkan keluarganya dan berkata, "Saya telah tua, dan saya tidak akan lama lagi dapat mengurus masalah-masalahku. Saya harus menyerahkannya kepada kalian. Kepada siapa saya harus mempercayakan pengaturan barang-barang, harta benda, dan kunci-kunci?"

Keenam menantu perempuannya berkata bahwa mereka tidak bisa mengambil tanggung jawab itu, tapi menantu perempuan yang baru berkata bahwa dia bersedia, dan dia diberikan tanggung jawab rumah tangga.

Dia bangun lebih dulu setiap pagi, membersihkan istana dan memercikannya dengan air, mempersiapkan makanan yang pertama kali dia berikan kepada ayah dan ibu mertuanya, kemudian kepada yang lebih tua, kemudian anak-anak dan pelayan, dan dia hanya akan makan ketika semuanya telah selesai.

Menteri itu berpikir, "Gadis ini tidak seperti menantu perempuanku yang lainnya. Dia juga tidak melaksanakan apa yang ibunya perintahkan padanya."

Dia bertanya kepadanya, "Anakku, apakah artinya ketika ibumu memberitahu bahwa engkau harus selalu menggunakan pakaian terbaik, selalu makan makanan terbaik, dan selalu bercermin?"

Gadis itu berlutut dan berkata, "Ketika ibuku berkata untuk mengenakan pakaian terbaik, itu berarti merawat pakaian terbaikku dan hanya menggunakan mereka ketika tamu datang. Untuk memakan makanan terbaik artinya makan setelah semua orang telah selesai, karena itu terasa lebih baik. Untuk bercermin setiap hari tidak berarti untuk melihat di cermin perunggu atau besi, tetapi bangun lebih awal di pagi hari, membereskan bagian dalam dan luar, memercikkan air, dan mempersiapkan kursi dan meja. Inilah yang dimaksud oleh ibuku."

Pada suatu kejadian, seekor burung terbang melewati lautan dan membawa beras di paruhnya yang dijatuhkan

ke istana raja itu. Seseorang menemukan beras itu dan membawanya kepada raja, menurut Raja bahwa beras sebaik ini pastilah obat yang sangat mujarab. Beliau memerintahkan untuk menanam dan memperbanyak beras itu, Raja memberikan beberapa kepada menteri Mrgara, yang membawanya pulang dan memberikan kepada menantu perempuannya untuk ditanam. Dia, kemudian, memberikan kepada pelayan dan memberitahu mereka untuk mengolah tanahnya dengan tepat, menanamnya, dan mengolahnya. Hal ini dilakukan dan padi itu tumbuh dan berlipat ganda. Orang lain yang diberikan beras itu dan tidak mengolah tanahnya tidak memperoleh panen.

Pada suatu ketika ratu sakit. Tabib memeriksa dan melaporkan kepada raja, "Yang Mulia, satu-satunya obat yang akan menyelamatkan sang ratu adalah salah satu jenis beras yang berasal dari seberang lautan."

Sang Raja mengingat bahwa dia telah memberikan beras jenis itu kepada berbagai orang untuk ditanam, dan bertanya kepada mereka apakah padi itu telah tumbuh. Beberapa berkata bahwa itu tidak akan tumbuh. Yang lain berkata bahwa pencuri telah mencurinya. Tetapi ketika Mrgara pulang kerumah dan bertanya kepada menantu perempuannya apakah dia telah menanam padi itu, Menteri Mrgara menjelaskan bahwa beras itu dibutuhkan sang ratu sebagai obat, menantu perempuan memberitahu bahwa padi itu tumbuh sangat baik dan cukup untuk memberi makan seluruh negeri. Menteri itu kemudian membawa beras itu kepada Raja, Raja senang dan memberinya hadiah. (Bersambung)




---

Sumber : Sutra of the Wise and the Foolish [mdomdzangs blun] atau Ocean of Narratives [uliger-un dalai]  
 Penerbit : Library of Tibetan Works & Archives  
 Alih Bahasa Mongolia ke Inggris : Stanley Frye  
 Alih Bahasa Inggris ke Indonesia : Heni [Mahasiswa UI]  
 Editor : Junaidi, Kadam Choeling