

Petunjuk Meditasi Jalan, Duduk, dan Kegiatan Sehari-hari dalam Meditasi *Vipassanā*

Oleh:

U Sikkhānanda (Andi Kusnadi)

Meditasi jalan

Sebaiknya, latihan meditasi dimulai dengan meditasi jalan dahulu. Saat meditasi jalan, yang diperhatikan adalah gerakan kaki. Pertama-tama: berdirilah dengan tegak dan rileks (tidak tegang), kaki dibuka selebar pinggul (jangan rapat). Kepala jangan menunduk (bila tidak, akan cepat lelah), pandangan mata diarahkan ke lantai dengan jarak kurang lebih 2 meter. Jalan harus perlahan-lahan dengan jarak langkah maksimal 1 telapak kaki. Sebelum berjalan, sadarilah bahwa anda sedang berdiri, dengan mengatakan dalam hati (catat) 'berdiri, berdiri, berdiri.'

Berjalanlah bolak-balik (jangan acak) dengan jarak 2-3 meter. Misalnya jalan dari titik A ke titik B. Saat sampai di titik B, yogi harus menyadari bahwa ia sedang berdiri dan catat 'berdiri, berdiri, berdiri.' Kemudian, yogi berputar (180 derajat) untuk kembali berjalan ke titik A, sadari dan catat 'berputar, berputar, berputar,' dan diakhiri dengan

'berdiri, berdiri, berdiri.' Lanjutkan meditasi jalan kembali ke titik A, setelah sampai titik A, lakukan hal yang sama seperti keterangan saat yogi sampai di titik B.

Berjalan mulai dengan langkah kiri-kanan dan sadari setiap langkah yang anda lakukan (**1 pencatatan/langkah**). Saat melangkah dengan kaki kiri, **pastikan** anda **menyadari gerakan** kaki kiri anda yang sedang melangkah. Untuk memudahkan hal itu (agar pikiran tidak mengembara, melamun, atau memikirkan hal lain), maka katakan dalam hati (catat) 'kiri,' begitu juga saat anda melangkah dengan kaki kanan, lakukan +/- 10 menit. Tingkatkan perhatian pada gerakan kaki dengan memperhatikan gerakan mengangkat dan menurunkan kaki (**2 pencatatan/langkah**). Saat kaki diangkat, perhatikan gerakan mengangkat tsb. (telapak kakinya) dan catat 'angkat.' Ketika kaki diturunkan, perhatikan gerakan menurunkan kaki tsb. dan catat 'turun.' Lakukan hal ini sekitar 20 menit. Kemudian, lakukan gerakan dengan **3 pencatatan/langkah** (angkat, dorong/maju, turun). Saat melakukan gerakan mengangkat kaki, perhatikan gerakannya dan catat 'angkat.' Begitu juga dengan gerakan mendorong dan menurunkan kaki, perhatikan gerakan masing-masing dan catat 'dorong/maju dan turun.' Lakukan pengamatan terhadap gerakan ini sekitar 30 menit.

Saat melakukan meditasi jalan, sebaiknya hanya memusatkan pikiran pada gerakan kaki, bukan yang lainnya (bentuk kaki, rasa panas, dingin, berat, ringan, dll). Hal ini disebabkan unsur angin adalah unsur yang paling dominan yang menyebabkan terjadinya gerakan. Dengan meningkatnya kemampuan konsentrasi, yogi dapat menambah pengamatan terhadap sensasi lainnya. Yogi juga tidak perlu peduli dengan hal lain seperti objek-objek yang berada di sekitar tempat meditasi yang terlihat, terdengar, tercium, dan tersentuh. Tetapi bila terjadi kontak dengan objek-objek tersebut dan merasa tertarik atau terganggu, maka yogi harus menyadari dan mencatat proses yang terjadi. Contoh: ketika yogi sedang memperhatikan gerakan kaki, yogi tertarik pada benda yang dilihatnya sehingga perhatiannya beralih ke benda tersebut. Maka, yogi harus berhenti berjalan, **sadari proses melihat tersebut** dan **catat** 'melihat...melihat,' begitu juga dengan mendengar, mencium, dan yang lainnya. Hal yang sama juga berlaku bila yogi berpikir, teringat sesuatu, semua hal yang datang melalui pintu pikiran, maka yogi harus menyadari proses tersebut dan mencatatnya 'berpikir, 'ingat,' 'ingin,' dst.

Semua gangguan di atas harus diamati/diperhatikan sampai fenomena tersebut benar-benar hilang. Tetapi untuk yogi pemula, hal ini tentu akan sangat sulit. Sehingga,

setelah menyadari hal yang terjadi dan mencatatnya beberapa kali, yogi dapat kembali ke objek utama. Saat meditasi jalan, objek utamanya adalah gerakan kaki, sedangkan saat meditasi duduk objek utamanya adalah gerakan kembang-kempis perut atau duduk sentuh, atau objek yang dominan lainnya. Untuk tahap yang lebih dalam, pengamatan gerakan kaki dapat ditingkatkan lagi menjadi:

* angkat, dorong, turun, sentuh, tekan (5 pencatatan/langkah)

* Dapat ditambah dengan memperhatikan dan mencatat keinginan sebelum tiap gerakan, kecuali pada 'sentuh.'

Meditasi duduk

Setelah melakukan meditasi jalan, saat menuju lokasi meditasi duduk dan bersiap-siap untuk duduk, semua kegiatan yang dilakukan harus diperhatikan dan dicatat dengan sebaik mungkin, usahakan agar konsentrasi jangan sampai terputus. Usahakan untuk melakukan meditasi duduk setidaknya 1 jam.

Untuk meditasi duduk, duduklah dengan tegak dan rileks. Kaki, sebaiknya diletakkan sejajar (tidak ditumpuk), kaki yang satu ditaruh di belakang kaki yang lainnya. Hal ini bertujuan agar beban yang diterima tiap kaki seimbang, sehingga tidak cepat sakit dan dapat melakukan meditasi duduk dengan nyaman dan lama.

Terdapat dua objek utama, yaitu gerakan kembang-kempis dan duduk-sentuh. Saat menarik napas, maka ada udara yang masuk, normalnya perut akan mengembung (kembang). Saat menghembuskan napas, maka ada udara yang keluar, normalnya perut akan mengempis (kempis). Gerakan kembang-kempis inilah yang menjadi objek utama saat meditasi duduk. Bila yogi sulit merasakan gerakan tersebut, yogi bisa menaruh tangannya di perutnya. Bila telah dapat merasakannya dengan jelas, lepaskan tangan anda dan taruh kembali ke pangkuan anda.

Bila sangat sulit merasakan gerakan kembang-kempis, maka lakukan pengamatan duduk-sentuh. Yang dimaksud dengan 'duduk' adalah yogi menyadari sikap duduk yang tegak (bukan menyadari bentuk tubuh). Saat yogi duduk bersila, terdapat beberapa titik sentuh yang dapat diamati, misalnya sentuhan bokong, paha, mata kaki, dengan tempat duduk, atau sentuhan telapak tangan dengan punggung tangan atau paha, bisa juga sentuhan baju dengan anggota tubuh. Sensasi sentuhan di atas adalah yang dimaksud dengan 'sentuh.' Pada pengamatan duduk-sentuh sebaiknya menggunakan 2 titik sentuh,

contoh: menggunakan titik sentuh di bokong kiri dan kanan, jadi pengamatannya menjadi 'duduk, sentuh, sentuh.'

Saat mengamati/memperhatikan gerakan mengembungnya dinding perut, ikuti dari awal sampai akhir dari gerakan proses mengembung tersebut, dan katakan dalam hati (catat) 'kembang.' Lakukan hal yang sama pada proses mengempisnya dinding perut. Saat melakukan pengamatan tersebut, mungkin ada objek lain yang lebih dominan seperti ingat teman, pekerjaan, janji, atau berpikir tentang suatu hal. Bisa juga karena adanya gangguan dari rasa sakit, suara berisik, dan yang lainnya. Bila hal-hal tersebut timbul, maka hal itu menjadi objek perhatian yogi. Bila yogi mengingat sesuatu, maka yogi harus menyadari bahwa ia sedang mengingat sesuatu dengan memperhatikan proses tersebut dan catat 'ingat, ingat, ingat.' Bila yogi berpikir, maka perhatikan proses tersebut dan catat 'pikir, pikir, pikir.' Bila yogi merasakan sakit di anggota tubuhnya, maka perhatikan rasa sakit tersebut dan catat 'sakit, sakit, sakit.' Usahakan perhatian yogi tetap tertuju pada objek tersebut sampai objek tersebut hilang, kemudian kembali ke objek utama atau objek yang paling dominan pada saat itu.

Setelah yogi duduk beberapa saat, mungkin yogi akan merasakan ketidaknyamanan. Bila hal ini terjadi, jangan langsung mengubah posisi duduk, yogi harus memperhatikan rasa tidak nyaman tersebut. Bila timbul rasa kesal atau marah akibat ketidaknyamanan tersebut, maka rasa kesal atau marah itulah yang menjadi objek dan harus diperhatikan serta di catat 'kesal, kesal, kesal.' Bila keinginan mengubah posisi semakin dominan, maka keinginan itu menjadi objek dari perhatian yogi. Bila rasa tidak nyaman tersebut sudah tidak dapat ditahan, apa boleh buat, yogi dapat mengubah posisi duduknya. Walaupun demikian, yogi tidak boleh melepaskan perhatiannya pada gerakan yang dilakukannya.

Pada awal latihan meditasi duduk, seperti juga pada saat latihan meditasi jalan, banyak sekali gangguan dalam menjalankan meditasi, seperti pikiran mengembara, gangguan suara dari luar, dll. Sangatlah sulit bagi yogi pemula untuk dapat memperhatikan gangguan tersebut sampai hal itu berlalu. Jadi, yang harus dilakukan yogi adalah perhatikan objek dominan tersebut (gangguan), bila tidak hilang setelah diperhatikan dan dicatat untuk beberapa saat, maka yogi dapat kembali ke objek utama. Dengan bertambahnya konsentrasi, gangguan akan semakin berkurang, dan walaupun hal itu timbul, maka ketika diamati oleh yogi, hal itu akan cepat berlalu.

Dalam keadaan seperti ini biasanya yogi dapat melihat pergerakan kembang-kempis lebih jelas. Saat ini, yogi harus meningkatkan perhatiannya pada 'awal-tengah-akhir' masing-masing dari proses mengembung dan mengempis, begitu juga dengan objek lainnya. Sifat alami dari gerakan kembang-kempis adalah bertahap-tahap. Dengan konsentrasi yang lebih dalam lagi, yogi melihat bahwa gerakan mengempis bukanlah hanya satu gerakan yang utuh, tetapi terdiri dari beberapa tahap. Semakin dalam konsentrasinya, maka akan semakin banyak tahapan-tahapan dari gerakan mengembung atau mengempis yang dapat yogi lihat/rasakan. Yogi harus memusatkan perhatiannya pada tiap tahapan tersebut, saat muncul dan berakhirnya.

Bersikaplah netral terhadap objek luar (5 objek indera: suara, bau, dll.), bila hal itu tidak mengganggu, maka yogi tidak perlu peduli dengan objek-objek tersebut dan tetap memperhatikan penuh pada objek utama. Chanmyay Sayadaw biasa menganjurkan para yoginya untuk memulai meditasi duduk dengan meditasi mettā (lihat di bawah). Bila meditasi duduk 1 jam, bisa lakukan 5-15 menit mettā. Bila hanya bisa melakukan meditasi 1 jam per hari, 15 menit meditasi jalan dan sisanya meditasi duduk.

Aktivitas Sehari-hari

Semua aktivitas/kegiatan di luar meditasi jalan dan duduk, disebut aktivitas sehari-hari. Contoh: namaskara, buku/tutup pintu, pergi ke kamar kecil, makan, minum, dsb. Semua aktivitas-aktivitas ini harus dilakukan secara perlahan dan dengan perhatian penuh.

Ada dua macam aktivitas sehari-hari.

Pertama, aktivitas umum (berhubungan dengan yogi lain), misalnya: mandi, mengantri saat mengambil makanan/minuman, dsb. Aktivitas-aktivitas ini diamati secara garis besar (umum). Contoh: saat mandi, yogi hanya menyadari sedang mengguyur, menyabuni, menggosok, dsb.

Kedua, aktivitas pribadi, misalnya: saat makan, namaskara, pakai baju, dsb. Aktivitas-aktivitas ini diamati dan dicatat secara detil. Contoh: saat makan, memperhatikan penuh dan catatlah setiap gerakan yang anda lakukan seteliti mungkin, mulai dari memilih makanan yang akan di sendok, mengambil sendok, mengumpulkan makanan yang akan disendok, menyendok, mengangkat sendok, membuka mulut, memasukkan makanan ke mulut, menutup mulut, meletakkan sendok, memejamkan mata, mengunyah, menelan, dst.

Semoga informasi ini dapat berguna dan membantu para yogi dalam memahami cara meditasi *vipassanā*. Bila ada yang kurang jelas silakan email atau telepon.

Salam mettā,

U Sikkhānanda (Andi Kusnadi)

P.S. Ini adalah petunjuk secara umum. Lamanya meditasi duduk dan jalan dapat disesuaikan dengan perkembangan pengetahuan pandangan terang yogi.