

"MENYAJIKAN OBAT YANG BERPOTENSI UNTUK MENYEMBUHKAN KESUKARAN BERKONSENTRASI
YANG KRONIS YANG BEGITU UMUM DALAM KEHIDUPAN MODERN."
(DARI PRAKATA OLEH DANIEL GOLEMAN)

"THE ATTENTION REVOLUTION"
UNLOCKING THE POWER OF THE FOCUSED MIND



Merevolusi Ketajaman Perhatian

Menyingkap
Mekanisme Kesadaran

B. ALAN WALLACE, PH.D.

Pujian Lebih Lanjut untuk B. Alan Wallace dan Buku “Merevolusi Ketajaman Perhatian – Menyingkap Mekanisme Kesadaran”

“Daya perhatian mungkin merupakan komoditas kita yang paling berharga. Alan Wallace memberikan penjelasan praktis dari suatu jenis latihan ketajaman perhatian yang mendalam, yaitu *meditasi shamatha*, yang dijabarkan dalam teks-teks dan praktik-praktik Buddhis. Wallace mencatat bahwa interpretasi-interpretasi mengenai praktik-praktik meditasi dewasa ini, misalnya perhatian penuh, mungkin tidak mencerminkan maksud sesungguhnya dari Buddha. Dalam keterburu-buruan saat ini untuk mengaplikasikan berbagai tradisi Timur ke dalam budaya Barat, beberapa unsur-unsur penting dari ajaran dan praktik aslinya, mengalami resiko hilang. Penjabaran yang sangat seksama dalam buku ini kemungkinan akan mengurangi resiko kehilangan tersebut.” — (Susan L. Smalley, Ph. D., Professor, UCLA School of Medicine)

“Wallace adalah salah satu pemikir Buddhis dari Barat yang hebat pada masa kini.” — (Howard Cutler, penulis bersama dari *The Art of Happiness*)

“*Merevolusi Ketajaman Perhatian – Menyingkap Mekanisme Kesadaran* bukanlah hanya untuk orang yang mencoba untuk bermeditasi, tetapi untuk kita semua yang beraspirasi untuk menumbuhkan dan meningkatkan kualitas dari setiap momen dari hidup kita.” — (Matthieu Richard, penulis dari *Happiness: A Guide to Developing Life’s Most Important Skill*)

B. Alan Wallace

**MEREVOLUSI KETAJAMAN PERHATIAN
– Menyingkap Mekanisme Kesadaran**



KARANIYA

Dharma Universal Bagi Semua

MEREVOLUSI KETAJAMAN PERHATIAN

– Menyingkap Mekanisme Kesadaran

ISBN: 978-979-8727-43-6

Judul Asli: *The Attention Revolution –
Unlocking the Power of the Focused Mind*

Wisdom Publications, Inc.
199 Elm Street
Somerville MA 02144 USA
www.wisdompubs.org

@2006 B. Alan Wallace
All rights reserved.

Penerjemah dan Penyunting:
Tim Potowa Center

Hak cipta terjemahan Indonesia pada Potowa Center

Demi menghormati karya cipta pihak lain, seyogianya buku Dharma tidak difotokopi atau diperbanyak tanpa izin dari penerbit. Isi buku ini boleh dikutip untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit. Dengan membeli buku ini, berarti Anda ikut membantu kelangsungan perjuangan nirlaba penerbit dalam menyediakan buku Dharma di Indonesia.

Diterbitkan atas kerja sama:
Karaniya dan Potowa Center

DAFTAR ISI

Prakata oleh Daniel Goleman	vii
Pengantar	xi
Pendahuluan	1
Tahap-tahap Awal: Memperhatikan Napas	19
Tahap Pertama: Pengarahan Perhatian.....	21
Sisipan: Cinta Kasih	38
Tahap Kedua: Perhatian Berjeda	47
Sisipan: Welas Asih	64
Tahap Ketiga: Memperpendek Jeda.....	71
Sisipan: Ikut Bergembira	93
Tahap Keempat: Perhatian yang Rapat	97
Sisipan: <i>Upeksha</i>	113
Tahap-tahap Menengah: Menyemayamkan Kesadaran	121
Tahap Kelima: Perhatian Terkendali	123
Sisipan: Tonglen – Meditasi Terima-Kasih.....	152
Tahap Keenam: Perhatian Tanpa Gangguan.....	157
Sisipan: Sadar mimpi – Praktik Siang Hari	176

Tahap Ketujuh: Perhatian Sepenuhnya Tanpa Gangguan ...	185
Sisipan: Sadar Mimpi – Praktik Malam Hari.....	198

Tahap-tahap Lanjut: Kesadaran yang Jernih.....	203
---	------------

Tahap Kedelapan: Perhatian Terpusat	205
---	-----

Sisipan: Yoga Mimpi – Praktik Siang Hari	219
--	-----

Tahap Kesembilan: Perhatian Seimbang.....	225
---	-----

Sisipan: Yoga Mimpi – Praktik Malam Hari	235
--	-----

Tahap Kesepuluh: <i>Shamatha</i>	243
--	-----

Kesimpulan: Suatu Pandangan ke Depan.....	263
---	-----

Lampiran: Ringkasan dari Sembilan Tahap Pencapaian <i>Shamatha</i>	
---	--

Daftar Pustaka	
----------------	--

PRAKATA OLEH DANIEL GOLEMAN

Setiap tradisi kontemplatif mempunyai manual-manual pedoman, petunjuk-petunjuk berharga yang diteruskan oleh para praktisi yang berpengalaman kepada generasi-generasi selanjutnya. Alan Wallace telah memberikan kontribusi yang luar biasa bagi kita semua, mengambil intisari pengetahuan yang sudah ada selama berabad-abad mengenai jalan *shamatha* dan menyajikannya dalam format yang mudah dipahami dan siap pakai — suatu buku pedoman untuk perjalanan internal yang mendalam.

Alan benar-benar tepat untuk tugas ini: ia memiliki latar belakang intelektual dan meditatif yang luar biasa. Ketika ia dan saya pertama kali bertemu, Alan adalah bhikshu Buddhis dari tradisi Tibet, yang sedang berlatih di bawah bimbingan langsung Dalai Lama. Dalam perjumpaan berikutnya, Alan sedang mempelajari filsafat ilmu pengetahuan dan fisika kuantum di *Amherst College*. Saat memperoleh gelar doktor dalam bidang perbandingan agama di *Stanford University*, Alan telah menulis berbagai buku ilmiah secara rutin, mulai dari

penyelidikan metafisika ilmu pengetahuan hingga terjemahan teks-teks filsafat Tibet yang kompleks.

Namun melalui semua perjalanan intelektual ini, Alan sedang mempersiapkan sesuatu yang mungkin merupakan panggilan hatinya: sebagai guru dan praktisi meditasi. Selama bertahun-tahun ia kadang-kadang menghilang selama beberapa bulan berturut-turut untuk melakukan retreat meditasi di kaki pegunungan Himalaya atau di ketinggian semi-gurun Sierra di Owen Valley, California. Dalam perjalanannya, Alan mulai berbagi tentang hal-hal yang telah ia praktikkan dan membimbing retreat-retret mengenai meditasi *shamatha*.

Dan sejak meninggalkan jabatan akademisnya di *University of California*, Santa Barbara, untuk mengepalai *Santa Barbara Institute for Consciousness Studies*, Alan telah mencetuskan suatu program penelitian yang merupakan titik tonggak: ia membimbing sekelompok besar meditator dalam retreat selama beberapa bulan yang dirancang untuk mempertajam perhatian hingga tingkat yang luar biasa. Bekerjasama dengan para ahli saraf di *University of California* di Davis, para meditator ini dievaluasi sebelum, selama dan setelah latihan yang intensif untuk menyelidiki seberapa jauh pengaruh dari kesadaran yang terfokus pada otak.

Dalam buku *Merevolusi Ketajaman Perhatian – Menyingkap Mekanisme Kesadaran*, Alan Wallace memberikan bimbingan dengan cara-cara yang sama pula. Dengan melakukannya, ia menyajikan obat yang berpotensi untuk menyembuhkan kesukaran berkonsentrasi yang kronis yang begitu umum dalam

kehidupan modern, suatu kecanduan yang memecahkan fokus perhatian kita antara email dengan iPod, antara orang yang sedang bersama kita dengan orang yang ada di ujung sambungan telepon, dan antara momen sekarang dengan rencana kita untuk momen berikutnya.

Gagasan yang dikemukakan Alan terdengar sederhana namun begitu radikal: kita dapat mengembangkan kapasitas perhatian secara mantap, memperkuat kemampuan mental ini seperti halnya memperkuat otot lengan kita. Sama halnya dengan fisik kita, kuncinya terletak pada praktik yang terarah. Buku ini menjabarkan metode-metode khusus yang dapat memperkuat “otot” perhatian kita dengan sangat jelas dan terperinci.

Alan memiliki talenta brilian untuk menyederhanakan materi yang kompleks. Buku “permata kecil” ini meringkas komponen-komponen mendasar dari meditasi *shamatha* dalam kemasan yang praktis dan menarik. Meskipun demikian ada banyak sekali risalat-risalat mendetail, yang mengungkap dan memperdebatkan metode ini dan lingkup kesadaran yang terkait. Alan menyajikan banyak poin-poin halus dari literatur yang sangat luas ini dengan sangat jelas – walaupun bagi murid-murid yang serius, masih banyak hal lain yang perlu diselidiki.

Seperti halnya dalam tradisi kontemplatif manapun, ada elemen tersembunyi yang penting untuk maju dalam jalan ini: guru yang berkualifikasi. Khususnya praktik-praktik *shamatha* tingkat lanjut, petunjuk-petunjuk tersebut biasanya membutuhkan bimbingan tambahan dalam bentuk petunjuk-petunjuk inti dengan detail-detail dan koreksi-koreksi yang krusial, yang

selalu diberikan secara lisan dari guru ke murid, yang membuat buku ini menjadi hidup. Bagi mereka yang ingin mengikuti jalan yang dibahas oleh Alan di sini, guru seperti itu merupakan suatu prasyarat.

Namun seperti dijelaskan oleh Alan, siapapun di antara kita dapat mengambil manfaat dari meningkatnya daya konsentrasi. Ada suatu spektrum di sini, mulai dari mereka yang benar-benar mengalami gangguan defisit perhatian, mereka yang memiliki kemampuan alamiah untuk berkonsentrasi, hingga para meditator tingkat lanjut. Di manapun tingkatan kita dalam spektrum ini, buku *Merevolusi Ketajaman Perhatian – Menyingkap Mekanisme Kesadaran* memberikan langkah-langkah praktis untuk membawa kita ke tahap berikut dan menuai hasilnya.

PENGANTAR

Sejak akhir abad ke-19 para psikolog dan ahli saraf telah mempelajari daya perhatian, namun hampir semua penelitian mereka terfokus pada orang-orang dengan daya perhatian biasa atau orang-orang dengan daya perhatian bermasalah. Banyak studi telah dilakukan, misalnya rentang perhatian dari orang-orang yang melihat layar radar, menerbangkan pesawat jet atau memainkan alat musik. Upaya-upaya ini hanya memberikan sedikit pemahaman tentang apakah perhatian dapat dilatih. Studi-studi tersebut juga tidak memberikan indikasi apakah perhatian yang dikembangkan pada suatu aktivitas dapat diaplikasikan pada aktivitas lainnya.

Kita semua tahu bahwa kemampuan berkonsentrasi tergantung dari kecukupan tidur, tingkat stres yang dihadapi dan faktor-faktor lainnya. Dan manfaat dari perhatian yang terfokus adalah sama jelasnya dengan akibat-akibat merugikan dari gangguan-gangguan perhatian. Karena itu, sangatlah mengejutkan bahwa tidak terdapat pengetahuan ilmiah mengenai penyembuhan gangguan berkonsentrasi maupun pengembangan perhatian.

Banyak ilmuwan mengasumsi begitu saja bahwa kesadaran manusia memang tidak stabil secara alamiah dan hanya sedikit yang dapat dilakukan untuk mengubahnya. Dalil utama buku ini adalah bahwa kita bukan hanya dapat meningkatkan rentang perhatian, tetapi kita juga dapat melakukannya secara drastis.

Sementara para ilmuwan telah berusaha memahami kesadaran melalui pengamatan secara objektif dari sudut pandang eksternal, para meditator selama ribuan tahun telah menyelidiki kesadaran secara subyektif dari sudut pandang internal. Penyelidikan mengenai sifat keberadaan kesadaran seperti itu adalah meditasi, dan meditasi yang benar-benar efektif tidaklah mungkin tanpa perhatian yang terfokus. Pikiran yang tidak terlatih berpindah-pindah antara gejolak dan kelojoan, antara kegelisahan dan rasa bosan. Karena itu pengembangan kestabilan perhatian merupakan elemen inti dari tradisi-tradisi meditasi selama berabad-abad yang menghasilkan koleksi yang kaya akan teknik-teknik dan praktik. Harta karun peninggalan metode-metode tradisional yang kaya ini merupakan titik awal yang sangat baik untuk mencari cara-cara meningkatkan daya perhatian.

Dalam tradisi Buddhis, disiplin ini dikenal sebagai *shamatha*. *Shamatha* merupakan cara pengembangan perhatian, yang memuncak pada perhatian penuh yang dapat berlangsung selama berjam-jam secara terus-menerus tanpa daya upaya. Melejitnya ajaran-ajaran Buddhis dan para guru Buddhis di dunia Barat telah membawa manfaat yang sangat banyak bagi orang-orang yang menderita karena dampak-dampak merugikan dari kehidupan modern – kegelisahan, konsumerisme dan gaya

hidup yang serba cepat – beserta masalah-masalah manusia sejak zaman dahulu yakni penuaan, sakit dan mati. Perhatian penuh atau meditasi duduk ala zen, pendekatan-pendekatan kognitif seperti *lojong* (gladi pikir) dan pembelajaran *koan*, atau pelafalan dan praktik-praktik devosi – suatu spektrum dari teknik-teknis Buddhis atau teknik-teknik yang telah dipengaruhi oleh ajaran Buddhis – telah digunakan secara luas dalam kebudayaan-kebudayaan yang secara historis bukan Buddhis. Namun patut diperhatikan bahwa banyak tradisi kontemplatif saat ini memberikan penekanan yang sangat minim pada pengembangan perhatian yang terus-menerus. Beberapa guru masa kini dari tradisi Theravada menyatakan bahwa hanya “*shamatha* sementara” yang diperlukan untuk meditasi Vipassana, yang implikasinya adalah bahwa perhatian yang terfokus dan terus-menerus tidaklah diperlukan. Pentingnya *shamatha* diakui pada masa awal ajaran Buddhis tradisi China, namun tradisi Zen modern tidak mengajarkan metode-metode yang khusus ditujukan untuk mengembangkan perhatian yang seimbang dengan cara yang berkelanjutan, seksama, yang berbeda dari praktik-praktik lainnya.

Di sisi lain, ajaran Buddhis tradisi Tibet memberikan petunjuk-petunjuk mendetail untuk mencapai perhatian yang terfokus. Oleh karena, itu adalah lebih membingungkan lagi bahwa di antara para meditator tradisi Tibet saat ini, baik yang berada di dalam maupun di luar Tibet, sangatlah sedikit yang mendedikasikan diri mereka pada praktik *shamatha* yang berkelanjutan. Hampir tidak ada yang mengikuti saran dari para meditator hebat dari Tibet di masa lalu – yang menyatakan bahwa pencapaian *shamatha* diperlukan untuk semua jenis

meditasi tingkat lanjut lainnya agar benar-benar efektif. Pikiran yang mudah teralihkan atau cenderung loyo, sama sekali tidak layak untuk meditasi apapun.

Sangat mengejutkan bagi saya bahwa latihan perhatian penuh telah begitu dikesampingkan baik dalam ilmu pengetahuan modern maupun dalam berbagai tradisi kontemplatif. Sebagian alasan saya menulis buku ini adalah untuk membantu memperbaiki kelalaian ini di kalangan ilmiah dan kalangan Buddhis. Meskipun demikian, tujuan saya yang lebih utama adalah menyediakan sarana bagi siapapun yang berminat untuk melatih kapasitas perhatian mereka secara maksimal. Bila perhatian kita lemah, ini akan memperburuk apapun yang kita kerjakan. Sebaliknya perhatian yang terfokus dengan baik, akan meningkatkan apapun yang kita kerjakan. Praktik *shamatha* tidak membutuhkan ketaatan pada kepercayaan agama atau ideologi apapun. *Shamatha* merupakan kunci untuk keseimbangan mental yang manfaatnya dapat dijangkau oleh siapapun yang mempraktikkannya dengan tekun.

KISAH SAYA SENDIRI

Saya begitu tertarik pada *shamatha* sejak pertama kali mempelajarinya pada tahun 1972. Antusiasme saya terhadap *shamatha* tidak pernah pudar dan apresiasi saya akan pentingnya *shamatha* semakin meningkat tahun demi tahun.

Saya begitu terpicik bahwa perhatian dapat dilatih ketika pertama kali mengetahuinya saat mempelajari ajaran Buddhis

tradisi Tibet di musim semi tahun 1972. Saat itu, saya tinggal di Dharamsala, India – menerima petunjuk-petunjuk mengenai *gladi pikir* tradisi Tibet dari seorang Guru bernama Geshe Ngawang Dhargyey. Selama bulan-bulan dan tahun-tahun berikutnya, Geshe Ngawang Dhargyey memberikan banyak ajaran terperinci mengenai teknik-teknik *gladi pikir*. Namun saya khususnya tertarik dengan petunjuk-petunjuk beliau mengenai pengembangan perhatian yang terfokus, karena saya dapat melihat begitu banyak relevansinya dengan segala jenis upaya manusia, baik yang bersifat duniawi maupun spiritual.

Uraian dari beliau mengenai latihan *shamatha* terdengar masuk akal dan manfaat-manfaat yang dikatakan akan diperoleh, begitu luar biasa. Menjelang akhir uraian beliau mengenai *shamatha*, Geshe Ngawang Dhargyey menyarankan pada kelas kami yang berjumlah sekitar 12 orang untuk bermeditasi bersama. Kami semua duduk dengan tegak di atas bantalan, berfokus secara sungguh-sungguh pada objek meditasi. Kami kira sesi ini akan berlangsung singkat, mungkin sekitar setengah jam. Namun beliau terus duduk tanpa goyah bagaikan seongkah batu, sementara para murid sudah mulai goyah. Pikiran kami berkelana kemana-mana dan rasa sakit di lutut dan punggung semakin menjadi-jadi. Akhirnya setelah tiga jam, beliau keluar dari meditasi sambil tersenyum puas dan dengan lembut berkomentar bahwa praktik ini membutuhkan ketekunan.

Sepanjang tahun 1970-an, saya melanjutkan studi dan praktik ajaran Buddhis tradisi Tibet di India dan berikutnya di Switzerland, belajar dari banyak guru termasuk Yang Mulia Dalai Lama, dimana saya mulai menjadi penerjemah

beliau pada tahun 1979. Setelah sepuluh tahun, saya hanya ingin mendedikasikan diri untuk meditasi dan seluruh hati saya mengarah pada *shamatha*. Betapa girangnya saya ketika Yang Mulia Dalai Lama – yang mengetahui aspirasi kuat saya untuk bermeditasi – mendorong saya kembali ke India dan mempraktikkannya di bawah bimbingan beliau! Karena keterbatasan jangka waktu visa, saya tidak bisa tinggal di India lebih dari enam bulan, tetapi saya mempergunakan hampir seluruh waktu saya dalam retreat penyendirian di pegunungan di atas Dharamsala. Saya bermeditasi dari jam empat pagi hingga jam sembilan malam, membenamkan diri dalam 10 sesi per hari. Seminggu sekali, seorang teman mengantarkan bahan-bahan kebutuhan dari desa dan beberapa minggu sekali, saya turun gunung untuk berkonsultasi dengan Yang Mulia Dalai Lama. Selama masa retreat tersebut, saya juga mendapat nasehat dari seorang pertapa berpengalaman yang bernama Gen Lamrimpa, yang telah mempergunakan waktu hampir 20 tahun dalam meditasi penyendirian.

Saya terus menjalankan retreat-retret meditasi penyendirian di India, Sri Lanka dan Amerika Serikat hingga akhir tahun 1983 ketika saya merasa inilah saatnya untuk kembali ke masyarakat asal saya. Karena sangat tertarik mengenai hubungan antara ajaran Buddhis dengan ilmu pengetahuan modern, saya mempelajari fisika, filsafat ilmu pengetahuan dan bahasa Sanskerta di *Amherst College*. Setelah lulus pada tahun 1987 saya kembali mempraktikkan *shamatha*, kali ini di gurun dataran tinggi di California bagian Timur. Setelah retreat selama beberapa bulan, saya membantu Gen Lamrimpa memimpin

sebuah grup retreat *shamatha* selama setahun di pinggiran negara bagian Washington.

Setelah retreat ini, selama enam tahun saya melanjutkan pendidikan doktorat dalam bidang agama di *Stanford University*, dimana saya menulis disertasi mengenai *shamatha*. Pada saat yang sama, saya menerima petunjuk ekstensif mengenai *Dzogchen* (Skt. *mahasandhi*; *mahasampana*; Inggris: *Great Perfection*) dan *Mahamudra* dari tradisi Buddhis Tibet, yang menyajikan teori-teori dan praktik-praktik untuk menyelidiki sifat keberadaan kesadaran. Setelah ujian komprehensif, saya mengambil cuti dari dunia akademik untuk mempraktikkan *shamatha* selama lima bulan di gurun dataran tinggi dan kali ini menggunakan pendekatan *Dzogchen*. Saya menganggap ini sebagai “pekerjaan laboratorium” saya untuk menunjang penelitian akademis. Setelah lulus dari Stanford, saya mengajar selama empat tahun di *Department of Religious Studies* di *University of California*, Santa Barbara, dan sejak musim gugur tahun 2001, saya mendedikasikan diri dalam praktik *shamatha* selama enam bulan lagi di gurun yang sama.

Sejak tahun 1992 saya telah bekerja dengan berbagai tim ilmuwan kognitif, mempelajari dampak-dampak psikofisiologis dari latihan perhatian dan jenis-jenis meditasi lainnya. Pada musim gugur tahun 2003, saya mendirikan *Santa Barbara Institute for Consciousness Studies*, yang dirancang untuk mengintegrasikan cara-cara ilmiah dan cara-cara kontemplatif dalam menyelidiki kesadaran. Salah satu proyeknya adalah *Shamatha Project*, berupa retreat residential selama setahun

untuk 30 orang yang akan dievaluasi secara ilmiah sebelum, selama dan sesudah retreat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Buku ini mulai ditulis ketika teman lama saya, Lynn Quirolo tanpa kenal lelah membuat transkrip dari berbagai ceramah mengenai *shamatha* yang saya berikan dalam berbagai retreat meditasi. Ia kemudian mengedit transkrip-transkrip ini dalam bentuk buku yang kemudian saya edit lebih lanjut. Pada saat ini, teman akrab dan rekan sejawat saya, Brian Hodel, ikut berpartisipasi dan meluangkan waktunya sebagai jurnalis profesional untuk menulis ulang dan memoles berbagai bagian dari naskah ini. Naskah ini kemudian diserahkan kepada *Wisdom Publications*, dimana David Kittelstrom memberikan saya banyak saran berharga untuk mengubah seluruh naskah secara drastis, yang kemudian saya lakukan dengan hasil yang sangat baik. David dan seorang editor lainnya, Susan Bridle yang bekerja untuk *Wisdom Publications* telah memberikan banyak masukan yang sangat baik untuk memperbaiki karya ini, dan James Elliot memberikan bantuannya yang berharga dalam mempersiapkannya untuk publikasi. Jadi buku ini telah diedit berulang-ulang, dimana setiap perbaikan, saya kira merupakan suatu peningkatan dari versi sebelumnya. Dan dari lubuk hati yang paling dalam saya sangat berterima kasih kepada setiap orang yang telah berkontribusi. Saya berharap dengan tulus bahwa buku ini akan bermanfaat bagi mereka yang ingin mengembangkan perhatian yang seimbang melalui *shamatha* dan juga memberikan sumbangsih pada pemahaman ilmiah

mengenai perhatian dan potensinya. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada istri dan keluarga saya atas cinta kasih dan dukungan yang terus-menerus, yang saya hargai melebihi kata-kata. Terakhir, rasa terima kasih saya yang paling dalam untuk semua guru Buddhis saya, yang telah mengajarkan teori *shamatha* dan membimbing saya dalam mempraktikkannya. Kepada mereka, selamanya saya berutang budi dengan penghormatan yang paling dalam.

B. Alan Wallace

UCAPAN TERIMA KASIH DARI PENERBIT

Penerbit mengucapkan terima kasih atas kemurahan hati *Hershey Family Foundation* dalam membantu mensponsori publikasi buku ini.

PENDAHULUAN

Tidak banyak hal yang lebih besar pengaruhnya dalam kehidupan kita daripada kemampuan kita untuk memfokuskan perhatian. Jika kita tidak dapat memfokuskan perhatian dan perhatian kita lemah – baik terpengaruh oleh gejolak maupun ketumpulan pikiran – kita tidak akan mampu melakukan apapun dengan baik, termasuk belajar, mendengarkan, bercakap-cakap, bekerja, bermain bahkan tidur nyenyak. Seperti dialami oleh sebagian besar orang, daya perhatian kita lemah hampir sepanjang waktu.

Orang yang daya perhatiannya jauh di bawah normal dapat dianggap sebagai pengidap gangguan defisit perhatian atau gangguan hiperaktif (*Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* atau ADHD) dan pada umumnya hal ini diatasi dengan obat-obat. Popularitas obat seperti Ritalin dan sejenisnya meningkat drastis tahun-tahun belakangan ini. Di Amerika Serikat, produksi dan konsumsi obat-obat sejenis ini lima kali lebih banyak daripada gabungan negara-negara dunia lainnya. Efek samping yang membahayakan dari obat ADHD dianggap

sebagai biaya yang kecil demi meredam gejala-gejala gangguan perhatian. Pendekatan materialistik dalam penanganan ADHD ini sangat menguntungkan produsen-produken obat, namun sangat merugikan individu-individu yang menjadi tergantung pada obat-obat tersebut. Sementara kebudayaan kita menyuarakan “Jauhilah obat,” tetapi ketika menyangkut penanganan atas gangguan-gangguan perhatian, pesannya berubah menjadi “Carilah solusi yang cepat.”

Ini tidak berarti bahwa obat-obat tidak dapat membantu dalam penanganan ADHD. Tentu saja obat dapat membantu, seperti halnya jutaan orang yang telah merasakannya melalui pengalaman mereka sendiri. Obat mungkin sangat diperlukan pada waktu-waktu tertentu, terutama untuk mengatasi gejala-gejala yang berat, namun obat-obat ini tidak *menyembuhkan* apapun. Obat hanya meredam gejala, namun di sisi lain menimbulkan efek-efek samping yang membahayakan. Dan meskipun tidak menyebabkan ketagihan, kita mungkin terjatuh dalam ketergantungan secara psikis pada obat-obat ini, mungkin untuk seumur hidup. Karena itu, dalam kasus-kasus klinis, obat dapat memegang peranan penting dalam konteks intervensi yang lebih luas. Tetapi semakin cepat kita dapat membantu anak-anak, remaja dan orang dewasa terlepas dari ketergantungan pada obat-obat dan memberikan mereka cara-cara untuk mempertahankan perhatian yang seimbang, akan semakin baik pula.

Kemampuan perhatian mempengaruhi kita dalam begitu banyak hal. Ada kaitan yang erat antara persepsi realita kita dengan pada apa perhatian kita fokuskan. Hanya hal-hal yang

kita perhatikan yang tampak nyata bagi kita, sedangkan apapun yang kita abaikan, betapapun pentingnya hal tersebut, tampak menjadi tak berarti. Filsuf dan pelopor psikologi modern dari Amerika, William James menyimpulkan hal ini lebih dari seabad yang lalu: “Untuk saat ini, apapun yang kita perhatikan adalah realita.” Tentu saja beliau tidak mengatakan bahwa segala sesuatu menjadi tidak eksis jika kita mengabaikannya; namun banyak hal yang kita tidak sadari, memberikan pengaruh yang kuat dalam kehidupan kita dan dunia secara keseluruhan. Tetapi dengan mengabaikan hal-hal tersebut, kita tidak mengikutsertakannya dalam realita *kita*. Kita tidak mendata keberadaannya.

Berdasarkan cara kita memperhatikan sesuatu, kita masing-masing ‘memilih’ dunia yang kita huni dan orang yang kita jumpai. Tetapi bagi sebagian besar dari kita, “pilihan” ini tidak disadari, jadi sesungguhnya ini bukanlah suatu pilihan sama sekali. Ketika kita berpikir mengenai siapa diri kita, kita tidak mungkin bisa mengingat semua hal yang telah kita alami, semua perilaku dan kualitas yang telah kita ekspresikan. Ketika kita bertanya “Siapakah saya?” yang ada dalam benak kita adalah hal-hal yang telah kita perhatikan sepanjang hidup kita. Demikian juga halnya kesan-kesan kita terhadap orang lain. Realita yang tampak bagi kita tidaklah seperti apa yang ada di luar sana karena realita yang tampak bagi kita adalah aspek-aspek dari kehidupan yang telah kita fokuskan.

Perhatian selalu sangat selektif. Jika kita menganggap diri kita sebagai orang yang materialistik, maka kita mungkin cenderung mengarahkan perhatian kita terutama pada objek-objek

dan peristiwa-peristiwa fisik. Apapun yang bersifat nonfisik terlihat “tidak penting” bagi kita, dalam arti bahwa hal-hal tersebut tidak benar-benar eksis, kecuali mungkin sebagai hasil sampingan dari materi dan energi. Tetapi jika kita menganggap diri kita sebagai orang yang spiritual atau religius, maka kemungkinan besar kita akan memberi perhatian pada hal-hal yang lebih tak berwujud. Tuhan, kepribadian, keselamatan, kesadaran, cinta kasih, kehendak bebas, dan proses-proses yang sepenuhnya disebabkan kekuatan spiritual, mungkin terlihat jauh lebih nyata daripada partikel-partikel atom dan medan-medan energi. Menurut saya, bila Anda dapat memfokuskan perhatian sekehendak Anda, maka Anda benar-benar dapat memilih dunia yang Anda anggap Anda tempati.

Perhatian juga mempunyai pengaruh yang mendalam terhadap karakter dan perilaku moralitas. James menganggap bahwa kemampuan untuk mengarahkan kembali secara berulang-ulang – perhatian yang berkelana sekehendak Anda adalah sumber dari penilaian, karakter dan kemauan. Selama berabad-abad, para pemikir Kristiani telah mengetahui bahwa pikiran yang berkelana mudah terjatuh dalam godaan yang mengarah pada dosa. Dan para Buddhis telah mengetahui bahwa pikiran yang rentan terhadap gangguan, dengan mudah akan hanyut dalam begitu banyaknya gangguan ketenangan mental (Skt. *klesha*), yang mengarah pada berbagai macam perilaku merugikan. Jika kita dapat menjauhkan perhatian kita dari godaan-godaan negatif, maka kita mempunyai kesempatan yang besar untuk mengatasi hal-hal tersebut.

James juga menyatakan bahwa para jenius dari berbagai kalangan, mempunyai kemampuan yang sangat baik untuk mempertahankan perhatian secara terus-menerus sekehendak mereka. Ambillah contoh para musisi, para pakar matematika, para ilmuwan dan para filsuf terbesar sepanjang sejarah, semuanya – tampaknya mempunyai kemampuan yang luar biasa untuk memfokuskan perhatian mereka dengan tingkat ketajaman yang tinggi untuk jangka waktu yang lama. Kesadaran yang bersemayam dalam ketenangan yang waspada seperti ini merupakan lahan subur bagi munculnya pemahaman yang mendalam dan kebiasaan untuk menghubungkan berbagai hal, tanpa dibuat-buat. Mungkinkah “kejeniusan” adalah potensi yang kita semua miliki – kita masing-masing dengan kemampuan kreativitas unik, dimana untuk menguaknya, yang dibutuhkan hanyalah daya mempertahankan perhatian? Kesadaran yang terfokus dapat membantu munculnya percikan kreativitas dari kesadaran. Sebaliknya pikiran yang secara terus-menerus terperangkap dalam gangguan demi gangguan, potensi kreatifnya mungkin tidak akan muncul selamanya. Jelaslah bahwa jika kita meningkatkan kemampuan perhatian kita, maka hidup kita akan membaik secara drastis.

KELENTURAN PERHATIAN

Meskipun begitu banyak penelitian telah dilakukan selama beberapa abad mengenai berbagai aspek perhatian, sangatlah sedikit hal yang diketahui mengenai kelenturan perhatian, yaitu sejauh mana perhatian dapat ditingkatkan melalui latihan.

Sehubungan dengan luar biasa pentingnya perhatian dalam semua aspek kehidupan, adalah aneh bahwa hal ini terabaikan.

Salah satu alasan kurangnya penelitian di bidang ini mungkin disebabkan asumsi umum bahwa tingkat perhatian kita tidak fleksibel. William James menulis:

Tidak diragukan lagi bahwa memiliki kemampuan perhatian yang stabil seperti itu merupakan kelebihan yang luar biasa. Mereka yang memilikinya dapat bekerja lebih cepat dan lebih jarang merasa lelah dan cemas. Saya cenderung berpikir bahwa mereka yang sejak lahir tidak memiliki kemampuan tersebut, tidak dapat mencapai tahap yang sangat tinggi meskipun melalui berbagai latihan atau disiplin tertentu. Seberapa jauh kemampuan itu dapat berkembang, mungkin sudah merupakan karakteristik yang menetap pada individu tersebut.

James menyadari betapa pentingnya kemampuan mempertahankan perhatian sesuai kehendak pada suatu objek meditasi, dan menyatakan bahwa pendidikan yang dapat meningkatkan kemampuan ini secara efektif adalah pendidikan yang tertinggi (*par excellence*). Meskipun demikian, James mengalami kesulitan dalam memberikan petunjuk-petunjuk praktis untuk mencapai tujuan tersebut.

Selama pikiran kita terombang-ambing tak terkendali antara gejolak dan kelojoan, goyah dari ketidakstabilan perhatian yang satu ke ketidakstabilan yang lain, kita tidak akan pernah mengetahui dalamnya kesadaran manusia. Bisakah kesadaran terbebas secara permanen dari gangguan-gangguan ketenangan

mental, seperti cengkeraman keinginan, sikap bermusuhan, depresi, iri hati dan kesombongan? Apakah cinta kasih dan welas asih kita ada batasnya? Apakah kesadaran itu terbatas dan tidak berubah-ubah? Kita tahu bahwa kesadaran mempunyai daya penyembuhan, yang kadang-kadang disebut “efek plasebo (*placebo effect*)” dan juga mempunyai kapasitas untuk membuat kita sakit. Kemampuan-kemampuan apalagi yang terpendam dalam kesadaran manusia dan bagaimana cara mengaktifkannya? Pertanyaan-pertanyaan ini telah diajukan oleh para pemikir sepanjang sejarah, dan perhatian yang terfokus menjadi sarana yang penting untuk menggalinya.

Dalam dunia modern, kita mempunyai akses yang jauh lebih luas ke berbagai tradisi yang kaya akan penjelasan mengenai meditasi. Tradisi-tradisi Hindu dan Buddhis yang berasal dari India kuno telah menyempurnakan kemajuan-kemajuan dalam bidang pengembangan perhatian. Metode-metode latihan perhatian yang dijelaskan dalam buku ini diambil dari peninggalan tradisi kontemplatif tersebut dan meliputi berbagai jenis praktik meditasi. Walaupun teknik-teknik yang dijelaskan di sini berasal dari tradisi-tradisi Buddhis India dan Tibet, namun teknik-teknik tersebut dapat digunakan dengan mudah dan bermanfaat bagi siapa saja yang menjalankannya, tidak menjadi soal kecenderungan agama maupun ideologinya. Sama halnya keahlian apapun seperti memainkan piano atau belajar olah raga, dengan latihan yang berulang-ulang dan pembiasaan yang terus-menerus, lama-lama kita akan dapat mengembangkan kemampuan yang sekarang kelihatan di luar jangkauan kita.

Dari manapun Anda memulai, Anda bisa mendapatkan manfaat dari melatih perhatian. Tujuan buku ini adalah memberikan sarana untuk mengembangkan perhatian, tidak menjadi soal sejauh mana tahap perkembangan perhatian Anda. Pada tahap dasar, metode-metode ini mungkin berguna untuk mencegah dan menangani ADHD, yang bahkan membuat tugas-tugas biasa menjadi sangat sukar. Untuk mereka yang mempunyai kemampuan awal yang lebih tinggi, metode-metode ini dapat digunakan untuk mempertahankan perhatian yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari dan menghasilkan kinerja profesional, kesehatan fisik dan kesejahteraan mental yang lebih baik. Dan yang terakhir, buku ini berisi metode-metode untuk menyempurnakan kemampuan perhatian secara seksama hingga tahap-tahap yang tak terbayangkan dan belum diselidiki dalam dunia modern, dan akan sangat bernilai bagi para meditator yang berupaya menyingkap misteri kesadaran.

Khususnya pada tahap-tahap lebih lanjut, kadang-kadang buku ini membahas hal-hal dengan asumsi bahwa pembaca memiliki latar belakang atau kecenderungan untuk menyelidiki doktrin-doktrin yang mendukung latihan perhatian dalam konteks Buddhis. Karena salah satu tujuan saya menulis buku ini adalah untuk membahas ketidakjelasan di antara para Buddhis kontemporer tentang cara Buddha dan para pengulas selanjutnya dalam mengajarkan *shamatha*, dan implikasi praktis dari ketidakjelasan tersebut, para pembaca non-Buddhis mungkin merasa bahasan ini tidak begitu relevan dengan mereka. Anda tidak perlu menjadi Buddhis untuk menjalankan *shamatha*, dan silakan Anda lewatkan bahasan-bahasan tersebut. Namun demikian, Anda mungkin dapat memperoleh manfaat dengan

menyelidiki keragaman yang muncul sepanjang 2.500 tahun dari sejarah tradisi ini.

SEPULUH TAHAP PENGEMBANGAN PERHATIAN

Sebagai kerangka untuk pengembangan perhatian secara bertahap, saya telah memilih uraian yang paling lengkap dan terperinci dari literatur meditasi yang saya temukan, yaitu sepuluh tahap yang diuraikan oleh meditator Buddhis dari India pada abad kedelapan, Kamalashila dalam karya klasik beliau, *Tahap-tahap Meditasi (Skt. Bhavanakrama)*.

Dalam suatu perdebatan penting di Tibet, Kamalashila berpendapat bahwa purifikasi kesadaran secara menyeluruh, membutuhkan latihan dalam tiga hal yaitu: etika moralitas (Skt. *sila*), konsentrasi (Skt. *samadhi*) dan pandangan tajam (Skt. *prajna*). Kilasan-kilasan sekejap dari *pandangan tajam* adalah berharga, namun setelah kedamaian luar biasa yang sekejap dari pengalaman-pengalaman meditatif tersebut, gangguan-gangguan ketenangan mental dalam kesadaran masih harus dihilangkan. Untuk itu, *pandangan tajam* harus didukung oleh tingkat keseimbangan perhatian yang tinggi dan ini membutuhkan latihan yang sistematis.

Tahap-tahap ini ditandai dengan sejumlah patokan. Dengan menggunakan kerangka Kamalashila, kita dapat mengetahui tahap perkembangan kita, apa yang harus kita lakukan, dan apa yang kita cari. Sepuluh tahap pengembangan perhatian tersebut adalah:

1. Pengarahan perhatian (Skt. *cittasthapana*)
2. Perhatian berjeda (Skt. *cittappravaha-samsthapana*)
3. Memperpendek jeda (Skt. *cittapratiharana; cittavasthapana*)
4. Perhatian yang rapat (Skt. *cittopasthapana*)
5. Perhatian terkendali (Skt. *cittadamana*)
6. Perhatian tanpa gangguan (Skt. *cittashamana*)
7. Perhatian sepenuhnya tanpa gangguan (Skt. *cittavyupashamana*)
8. Perhatian terpusat (Skt. *cittaikotikarana*)
9. Perhatian seimbang (Skt. *samadhana*)
10. *Shamatha*

Kesepuluh tahap tersebut adalah berurutan. Tahap-tahap awal ditandai dengan kesadaran yang tidak dapat fokus lebih dari beberapa detik dan memuncak pada keadaan stabilitas yang tertinggi dan ketajaman yang dapat berlangsung selama berjam-jam. Kita berkembang maju melalui setiap tahap dengan menghilangkan bentuk-bentuk dari kedua halangan yang semakin halus, yaitu gejala dan kelooyoan mental. Keberhasilan pencapaian setiap tahap ditandai kriteria tertentu dan disertai tanda yang jelas.

TIGA TEKNIK

Untuk membimbing para meditator melalui sepuluh tahap ini, saya telah memilih tiga teknik dari ajaran Buddhis, yang menurut saya efektif untuk orang-orang di dunia modern. Ketiga teknik ini merupakan landasan dari tiga bagian dalam

buku ini. Untuk keempat tahap pertama, sebaiknya berlatihlah dengan menggunakan cara apapun yang kita anggap paling mudah. Mulai tahap kelima, kesadaran sudah relatif stabil dan kita dapat berlanjut dengan menggunakan teknik-teknik yang lebih mendalam.

Untuk mencapai keempat tahap pertama, saya menyarankan praktik perhatian penuh pada napas (Pali. *anapanasati*), dimana berbagai variasinya dapat ditemukan dalam Zen, Vipassana, dan tradisi Buddhis Tibet. Perhatian penuh pada napas artinya menyemayamkan kesadaran kita pada sensasi-sensasi napas, secara terus-menerus mengembalikan perhatian kita pada sensasi-sensasi tersebut ketika pikiran berkelana.

Mulai dari tahap kelima, saya menganjurkan suatu metode yang disebut *menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya*. Dalam teknik ini, kita mengarahkan perhatian pada pengalaman-pengalaman mental, pada semua aktivitas mental yang muncul dalam lingkup kesadaran yaitu pikiran-pikiran, gambaran-gambaran mental, dan emosi-emosi. Metode ini diambil dari silsilah *Dzogchen/Kesempurnaan Agung* (Skt. *mahasandhi; mahasampna*; Inggris: *Great Perfection*) tetapi metode ini juga dapat ditemukan dalam tradisi-tradisi Buddhis lainnya.

Dengan petunjuk-petunjuk pengembangan perhatian tahap kedelapan dan seterusnya, kita berlanjut ke praktik yang lebih mendalam lagi yakni *mengawasi kesadaran itu sendiri* (*practice of awareness of awarenss*). Teknik ini disebut *shamatha tanpa objek*. Teknik ini tidak begitu menekankan *pengembangan* kestabilan

dan ketajaman perhatian, tetapi *menemukan* keheningan dan kejernihan yang ada dalam kesadaran itu sendiri.

Latihan perhatian penuh pada napas bisa bermanfaat bagi siapa saja, termasuk mereka yang ingin mencegah atau mengatasi gangguan defisit perhatian/gangguan hiperaktif. Banyak orang merasa bahwa cara yang kedua yaitu *menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya* lebih menantang, namun beberapa meditator dapat melakukannya dengan mudah dan alamiah. Demikian juga, praktik *mengawasi kesadaran itu sendiri* lebih sukar lagi, namun bagi yang cocok dan tertarik dengan praktik ini, mereka dapat melakukannya secara optimal sejak awal.

Anda dapat menggunakan salah satu dari ketiga cara tersebut untuk menempuh kesepuluh tahap pengembangan perhatian atau Anda dapat mengikuti urutan yang dijelaskan dalam buku ini. Seberapa cepat kemajuan yang Anda capai, tergantung tingkat komitmen Anda dan sejauh mana lingkungan dan gaya hidup Anda mendukung praktik ini.

SISIPAN

Sebagai tambahan dalam penjelasan saya mengenai sepuluh tahap, saya telah memasukkan “sisipan-sisipan,” sejumlah praktik tambahan sebagai pelengkap latihan perhatian. Setelah penjelasan setiap tahap dari keempat tahap pertama, saya telah memasukkan sisipan satu per satu dari *Empat Sikap Pandang Tak Terbatas/Empat Brahnavihara* (Skt. *Catur Apramana*), yaitu cinta kasih (Skt. *maitri*), welas asih (Skt. *karuna*),

ikut bergembira (Skt. *mudita*), dan *upeksha*. Praktik-praktik ini khususnya sangat membantu untuk menyeimbangkan emosi-emosi dan membuka hati kita. Jika kita tahu cara yang cerdas untuk menangani emosi-emosi kita, maka kita dapat menghindari rintangan-rintangan yang dapat menghalangi upaya kita dalam mencapai perhatian yang terfokus.

Sebagai sisipan dalam penjelasan-penjelasan dari tahap kelima hingga kesembilan adalah praktik *sadar mimpi* yang dilakukan pada siang dan malam hari (diambil dari penelitian ilmiah modern) dan yoga mimpi (berasal dari ajaran Buddhis tradisi Tibet). Praktik-praktik ini dirancang untuk meningkatkan perhatian penuh sepanjang siang dan malam hari, karena jika perhatian kita hanya terfokus saat sesi meditasi formal, maka manfaatnya tidak banyak.

Salah satu manfaat terbesar dari daya perhatian yang tajam adalah memberikan kemampuan untuk mencapai kualitas-kualitas positif lainnya. Dengan sarana yang ampuh dari perhatian yang terfokus, kita dapat menghilangkan secara tuntas kebiasaan-kebiasaan buruk yang sebelumnya sangat sulit diubah, seperti perilaku-perilaku adiktif atau pikiran-pikiran dan emosi-emosi negatif. Kita dapat menggunakannya untuk mengembangkan sikap dan hati yang terbuka terhadap orang lain, dan berdasarkan hal ini, kita dapat mengalami pemahaman yang mendalam mengenai sifat keberadaan kesadaran dan realita, dan secara radikal mengubah hubungan kita dengan dunia kita.

TUJUAN DAN HARAPAN

Sebagian besar orang merasa hidup mereka menjadi jauh lebih baik bahkan hanya dengan mencapai tahap kedua dari sepuluh tahap. Pencapaian tahap kedua membutuhkan suatu tingkat upaya tertentu, namun ini dapat dicapai oleh mereka yang hidup dalam kesibukan dengan komitmen karir dan rumah tangga, selama mereka bersedia meluangkan waktu untuk bermeditasi. Hal ini secara drastis dapat meningkatkan kualitas dari apapun yang kita kerjakan dan membuat kita lebih kuat dalam menghadapi tekanan-tekanan emosional dan fisik. Jika ini adalah tujuan Anda, maka teknik-teknik dalam buku ini dapat digunakan untuk tujuan tersebut.

Namun sebagaimana telah disebutkan di atas, buku ini juga merupakan panduan bagi mereka yang ingin jauh melampaui tingkat perhatian yang dianggap normal. Bagi kebanyakan orang, pencapaian tahap ketiga membutuhkan komitmen yang lebih besar daripada sekedar bermeditasi selama satu atau dua jam setiap hari di tengah-tengah kehidupan yang aktif. Tahap-tahap lebih lanjut dari pengembangan perhatian dapat dicapai oleh mereka yang mendedikasikan dirinya dalam praktik yang ketat selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan dalam lingkungan yang kondusif. Kemajuan yang melampaui tahap keempat membutuhkan komitmen yang kuat terhadap latihan ini, yang mungkin membutuhkan praktik penuh waktu selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun tanpa henti.

Jika Anda telah melewati kesepuluh tahap pengembangan perhatian yang dibahas dalam buku ini, manfaatnya sungguh luar

biasa. Saat mencapai tahap kesembilan, kesadaran Anda terasah tajam, bebas dari ketidakseimbangan-ketidakseimbangan yang paling halus sekalipun. Pada tahap ini, dikatakan bahwa Anda dapat terfokus pada objek meditasi tanpa daya upaya atau kegoyahan, paling tidak selama empat jam. Pada tahap awal latihan, biasanya para meditator dianjurkan untuk berlatih selama 24 menit per sesi, yang berarti $1/60$ dari sehari-semalam penuh (24 jam). Saat latihan ini mencapai puncaknya, Anda akan mampu mempertahankan perhatian sepuluh kali lipat dari durasi sesi tersebut dengan kejernihan yang luar biasa.

Menurut tradisi lisan Tibet, di antara para meditator yang memenuhi syarat untuk menjalani disiplin ini: mereka yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi mungkin dapat mencapai kesepuluh tahap dalam waktu tiga bulan; mereka yang mempunyai kecerdasan spiritual “sedang” mungkin membutuhkan waktu enam bulan, dan mereka yang mempunyai kecerdasan spiritual “tumpul” mungkin membutuhkan waktu sembilan bulan. Perkiraan-perkiraan tersebut didasari asumsi bahwa para meditator hidup dalam lingkungan yang kontemplatif dan mendedikasikan diri mereka untuk menjalani disiplin ini siang dan malam. Pengertian dari kecerdasan spiritual yang tinggi, sedang atau tumpul mengacu pada tingkat talenta dan keseimbangan perhatian dari masing-masing individu. Sama halnya ada orang yang mempunyai bakat sejak lahir sebagai musisi, atlet dan ahli matematika, begitu juga ada orang yang mempunyai tingkat kestabilan dan ketajaman perhatian bawaan yang luar biasa sehingga hal ini merupakan kelebihan dan menjadi awal yang baik dalam praktik ini. Sebagian lainnya mungkin mempunyai tingkat antusiasme

dan dedikasi yang luar biasa pada latihan ini dan hal ini akan bermanfaat sepanjang latihan keras selama berbulan-bulan.

Tahap latihan yang profesional ini mungkin kelihatannya terlalu sulit atau tidak dapat dilakukan oleh sebagian besar pembaca buku ini, namun cobalah bandingkan dengan latihan yang dilakukan oleh para atlet Olimpiade. Hanya sebagian kecil individu yang memiliki waktu, kemampuan dan kecenderungan untuk mendedikasikan diri pada latihan seperti itu, yang secara sekilas mungkin tampak kurang berhubungan dengan berbagai masalah praktis yang dihadapi umat manusia pada saat ini. Namun penelitian terhadap para atlet yang berlatih secara serius, telah menghasilkan begitu banyak pemahaman mendalam yang berharga mengenai pola makan, latihan, dan motivasi manusia, yang berhubungan erat dengan masyarakat umumnya. Jika latihan yang dilakukan oleh para atlet Olimpiade terutama difokuskan untuk mencapai keunggulan fisik, maka latihan perhatian ditujukan untuk mencapai tingkat kinerja perhatian yang optimal.

Jika tahap kesembilan telah dicapai, maka meditator telah siap untuk suatu penerobosan yang luar biasa, yang mencakup perubahan secara radikal dalam sistem saraf dan perubahan yang fundamental dari kesadaran. Sekarang ia benar-benar siap untuk mencapai *shamatha*: kesadarannya sekarang menjadi luar biasa tajam dan optimal, dan dapat digunakan dalam begitu banyak cara, juga tubuhnya mempunyai tingkat kelenturan dan energi yang luar biasa. Ini adalah pencapaian luar biasa, tidak seperti hal-hal lain yang pernah dialami sebelumnya.

Sejak zaman Buddha, ketika orang bertanya kepada para praktisi Buddhis mengenai intisari dari praktik mereka, mereka semua menjawab, “Datang dan lihatlah!” Pada tahun 1992 – para ahli saraf yang mempelajari pengaruh-pengaruh praktik meditasi yang mendalam pada para meditator Tibet – mengatakan betapa inginnya mereka menguji efek meditasi terhadap sistem saraf dan perilaku. Salah satu bhikshu menjawab, “Jika Anda benar-benar ingin memahami efek-efek dari meditasi, dengan senang hati saya akan mengajarkannya kepada Anda. Hanya melalui pengalaman Anda sendiri, Anda benar-benar dapat mengetahui efek-efek dari praktik tersebut.”

Sekarang, mari kita mulai berlatih pada tahap pertama dengan menggunakan teknik perhatian penuh pada napas.

**TAHAP-TAHAP AWAL:
MEMPERHATIKAN NAPAS**

Tahap Pertama: PENGARAHAN PERHATIAN

Tahap pertama dari sembilan tahap pencapaian *shamatha* disebut *pengarahan perhatian* (Skt. *cittasthapana*). Tanda telah dicapainya tahap ini adalah Anda dapat membawa perhatian Anda pada objek meditasi selama satu atau dua detik. Jika Anda mencoba untuk mengarahkan perhatian pada objek yang sulit misalnya visualisasi yang rumit, ini mungkin membutuhkan waktu selama sehari-hari atau berminggu-minggu untuk mencapainya. Tetapi jika objek yang Anda pilih adalah napas, maka Anda mungkin dapat mencapai tahap ini pada saat pertama kali Anda melakukannya.

Daya perhatian penuh (Skt. *smṛti*) adalah penting dalam praktik *shamatha*. Perhatian penuh dalam konteks ini agak berbeda dengan apa yang dijelaskan oleh beberapa guru meditasi dewasa ini. Misalnya, para guru Vipassana pada umumnya menjelaskan perhatian penuh sebagai kesadaran yang tidak menghakimi apapun yang muncul dari momen ke momen. Namun dalam konteks *shamatha*, perhatian penuh mengacu pada mempertahankan perhatian secara terus-menerus pada

objek meditasi tanpa melupakannya atau tanpa teralihkan dari objek tersebut.

Tahap pertama, *pengarahan perhatian* dicapai melalui daya mempelajari petunjuk-petunjuk meditasi. Menurut tradisi Buddhis, cara yang paling efektif untuk mendapatkan ajaran secara seksama adalah belajar langsung dari guru yang berpengalaman dan berpengetahuan. Pertama-tama, kita mendengar ajaran-ajaran, kemudian membaca, belajar dan praktik. Daya mempelajari ajaran mengacu pada mempelajari atau membaca petunjuk-petunjuk meditasi, terutama jika tidak ada guru yang kompeten.

Salah satu tanda kemajuan dalam praktik *shamatha* adalah menyadari betapa kacaunya pikiran kita. Kita berupaya untuk tetap atentif (perhatian penuh), namun dengan cepat “kita kehilangan perhatian” dan terjatuh dalam kelinglungan. Orang yang tidak pernah berupaya untuk memfokuskan kesadaran mereka, mungkin akan tetap terbuai dalam ilusi bahwa kesadaran mereka tenang dan terkendali. Hanya ketika kita mencoba mengarahkan perhatian pada suatu objek tunggal secara terus-menerus selama beberapa menit, baru benar-benar terlihat dengan jelas betapa bergejolak dan terpecahnya perhatian kita. Dari sudut pandang ajaran Buddhis, pikiran yang tidak terlatih adalah pikiran yang mengalami gangguan defisit perhatian dan gangguan hiperaktif. Pikiran seperti ini bersifat disfungsional.

Seperti seekor gajah liar, pikiran yang tak terkendali bisa sangat merugikan diri kita dan orang-orang di sekeliling kita. Selain

terombang-ambing berganti-ganti antara defisit perhatian (ketika kita pasif) dan hiperaktif (ketika kita aktif), pikiran yang tidak terlatih, dengan sendirinya mengeluarkan arus pikiran yang berbahaya dari pikiran-pikiran yang berkelana, lalu mencengkeram pikiran-pikiran itu secara obsesif, hanyut dari satu cerita ke cerita lainnya. Gangguan defisit perhatian atau gangguan hiperaktif dan gangguan obsesif kompulsif tidak hanya dialami oleh orang-orang yang didiagnosa sakit secara mental, namun kesadaran kita yang biasa juga cenderung mengalami ketidakseimbangan seperti itu, dan itulah sebabnya mengapa orang biasa pada umumnya mengalami begitu banyak penderitaan mental! Gangguan-gangguan tersebut adalah gejala-gejala dari pikiran yang tidak seimbang.

Dua kecenderungan disfungsi ini kelihatannya merupakan bagian intrinsik dari kesadaran. Gangguan hiperaktif ditandai dengan gejolak, agitasi, dan gangguan; sementara gangguan defisit perhatian ditandai dengan kelojoan, ketumpulan dan kelesuan. Ketika kesadaran berada dalam kedua ketidakseimbangan ini, kita memiliki kendali yang sangat minim atas apa yang terjadi dalam kesadaran kita. Kita mungkin percaya adanya kehendak bebas, namun sesungguhnya kita tidak dapat disebut “bebas” jika kita tidak dapat mengarahkan perhatian kita sendiri. Kita tidak membutuhkan filsuf atau ilmuwan kognitif untuk memberitahu kita bahwa perilaku kita tidak selalu didasari kehendak bebas – hal ini menjadi jelas saat kita berupaya memfokuskan perhatian pada suatu objek tertentu.

Dengan demikian, praktik perhatian penuh pada napas dilakukan dengan memperpanjang durasi kesadaran kita pada napas. Meskipun praktik ini membutuhkan kesadaran yang waspada, konsentrasi seperti itu seharusnya tidak tegang namun seimbang. Saat kita menemukan bahwa kesadaran kita telah teralihkan dari objek meditasi, mungkin rasanya wajar untuk mengekangannya lebih kuat, mengonsentrasikan kesadaran secara ketat. Ini terlihat dari ekspresi wajah orang yang berusaha berkonsentrasi dengan cara seperti ini: bibir terkunci, alis mata merapat dan dahi berkerut. Mereka sedang berkonsentrasi, tetapi seperti jus jeruk, dimana sebagian besar cairan telah terkuras dari kesadaran mereka! Jika kita ingin berkonsentrasi untuk jangka waktu yang pendek dan tidak memperlakukan efek-efek samping berupa rasa tegang dan lelah, kita dapat mengikuti strategi di atas. Namun jika kita ingin mengikuti cara *shamatha*, kita membutuhkan cara yang berbeda.

Ini telah saya alami sendiri. Dalam retreat panjang *shamatha* yang pertama, saya begitu antusias. Saya ingin memanfaatkan kesempatan langka yang ada sebaik mungkin karena saya bermeditasi di India di bawah bimbingan Dalai Lama! Saya tidak khawatir mengenai keuangan, dan kebutuhan materi bisa didapatkan dengan mudah. Yang perlu saya lakukan hanyalah menerapkan petunjuk-petunjuk. Saya melakukannya dengan segenap kekuatan saya.

Setiap pagi saya bangun jam 03.30, kecuali sekali saya tertidur hingga jam 03.45 dan saya kesal pada diri sendiri atas

kelengahan yang terjadi. Saya sangat antusias, tetapi begitu tegang! Referensi-referensi dari Tibet mengenai meditasi *shamatha* yang telah saya pelajari selama bertahun-tahun menyatakan bahwa jenis perhatian yang diperlukan ketika seseorang memulai praktik ini adalah “perhatian sangat terfokus,” sehingga saya berupaya sekeras mungkin untuk mencegah pikiran saya berkelana. Dalam beberapa minggu, dengan mendedikasikan waktu berjam-jam setiap hari untuk meditasi, saya dapat mempertahankan perhatian pada objek meditasi hingga setengah jam. Saya sangat senang atas kemajuan yang begitu cepat.

Meskipun demikian, setelah beberapa minggu berlalu, saya merasa semakin lelah. Saya telah mengurus diri sendiri secara fisik dan mental, antusiasme dalam praktik turut berkurang, dan saya merasa perhatian saya tidak berkembang lebih lanjut. Apa yang salah? Saya berupaya terlalu keras. Pengembangan *shamatha* termasuk menyeimbangkan kesadaran, dan tercakup di dalamnya adalah menyeimbangkan upaya yang dilakukan dengan relaksasi.

Saya kira ini mengindikasikan perbedaan budaya antara penduduk tradisional Tibet yang tinggal di dataran tinggi Tibet dengan orang modern yang menjalani kehidupan serba cepat dan terburu-buru, dengan indera-indera yang terus-menerus dibombardir oleh telepon, e-mail, media, dan kebisingan. Bertahun-tahun dalam keberadaan seperti itu telah mengkondisikan sistem saraf dan kesadaran sedemikian rupa, yang mungkin dianggap sebagai siksaan di wilayah pedesaan Tibet. Salah seorang dokter tradisional Tibet yang

saya kenal, suatu ketika mengomentari mereka yang tinggal di Barat, “Dari sudut pandang pengobatan Tibet, kalian semua menderita gangguan sistem saraf. Walaupun luar biasa sakitnya kalian, tetapi kalian dapat menanganinya dengan sangat baik!” Baik tinggal di Boston, Buenos Aires, Berlin atau Beijing, pikiran kita telah terkondisi menjadi lebih tegang dan terlihat dalam pemikiran kompulsif dibandingkan dengan pikiran para pengembara dan petani Tibet yang hidup seabad lalu. Jadi jika pedoman-pedoman meditasi Tibet menganjurkan para pemula untuk memfokuskan perhatian dengan kokoh, itu karena petunjuk-petunjuk tersebut sebenarnya ditujukan untuk kalangan yang sangat berbeda dengan masyarakat perkotaan pada umumnya di abad ke-21. Sebelum kita dapat mengembangkan stabilitas perhatian, pertama-tama kita perlu belajar rileks.

Petunjuk meditasi berikut mencakup praktik relaksasi dan petunjuk mengenai perhatian penuh pada napas.

CARA PELAKSANAAN: PERHATIAN PENUH PADA NAPAS DENGAN RELAKSASI

Kesadaran kita terkait dengan tubuh kita, sehingga kita perlu mengikutsertakan tubuh kita dalam praktik meditasi. Dalam setiap sesi, pertama-tama kita akan menyemayamkan tubuh kita dalam keadaan sewajarnya, yang ditandai dengan tiga karakteristik: rileks, tidak bergeming, dan waspada.

Postur Tubuh

Pada umumnya, postur meditasi yang lebih disukai adalah duduk di atas bantal dengan kaki disilangkan. Tetapi jika itu tidak nyaman, Anda bisa duduk di kursi atau berbaring dengan posisi telentang, dengan kepala di atas bantal. Apapun posisi yang Anda pilih, luruskan punggung dan semayamkan tubuh dengan rileks dan nyaman. Mata dapat dipejamkan, setengah tertutup, atau terbuka sesuai kehendak Anda. Ketika melakukan meditasi perhatian penuh pada napas, saya lebih memilih mata setengah tertutup dimana hanya sedikit cahaya yang masuk, dan saya suka bermeditasi di dalam ruangan dengan penerangan yang temaram. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman, yang tidak mengekang pinggang atau perut.

Jika Anda mengambil posisi duduk, Anda bisa meletakkan tangan pada lutut atau pangkuan. Kepala dapat sedikit diangkat atau lurus ke depan, dan lidah menyentuh langit-langit mulut dengan lembut. Sekarang arahkan kesadaran Anda pada sensasi sentuhan di seluruh tubuh, mulai dari telapak kaki hingga ubun-ubun. Perhatikan sensasi di bahu dan leher, jika Anda merasakan adanya ketegangan di bagian tersebut, lepaskan. Demikian juga, rasakan otot-otot di wajah Anda: rahang, pelipis, dan dahi, juga kedua mata, dan lemaskan bagian-bagian yang terasa tegang. Biarkan wajah Anda rileks seperti bayi yang sedang tidur, dan rilekskanlah seluruh tubuh Anda.

Selama keseluruhan sesi, sedapat mungkin jagalah tubuh agar tidak bergeming. Hindari semua gerakan yang tidak perlu, misalnya menggaruk atau melakukan gerakan-gerakan kecil

karena tidak tenang. Tubuh yang tenang akan membantu menenangkan pikiran.

Jika Anda bermeditasi dengan posisi duduk, ambillah “sikap tubuh yang waspada”: Angkat sedikit tulang dada sehingga saat Anda menarik napas, Anda merasakan sensasi napas mengalir secara wajar ke perut, yang akan mengembang saat napas masuk dan mengempis saat napas keluar. Selama sesi meditasi, bernapaslah seperti Anda menuangkan air ke dalam bejana, mengisinya dari bawah sampai ke atas. Ketika menarik napas pendek, hanya perut yang mengembang. Saat menarik napas, mula-mula perut yang mengembang, kemudian diafragma, dan ketika Anda menarik napas yang lebih dalam lagi, dada akan mengembang setelah perut dan diafragma.

Jika Anda bermeditasi dengan posisi telentang, ambillah posisi sehingga secara imajiner Anda dapat menarik suatu garis lurus dari titik di antara tumit menuju pusar lalu ke dagu Anda. Biarkan telapak kaki terbuka keluar, dan rentangkan tangan kira-kira 30 derajat dari tubuh, dengan telapak tangan menghadap ke atas. Letakkan kepala Anda di atas bantal. Meletakkan bantal di bawah lutut mungkin membantu merilekskan punggung. Kewaspadaan dalam posisi telentang lebih bersifat psikologis, yakni sikap yang menganggap posisi ini sebagai posisi formal meditasi, bukan untuk istirahat semata.

Cara Pelaksanaan

Rilekslah. Janganlah bergeming. Waspadalah. Ketiga karakteristik dari tubuh ini harus dipertahankan selama sesi

meditasi. Begitu menyemayamkan tubuh Anda dalam ketiga karakteristik ini, ambillah tiga tarikan napas yang dalam, pelan, dan lembut – masuk dan keluar melalui lubang hidung. Sambil bernapas, biarkan kesadaran Anda meliputi seluruh tubuh, dan perhatikan setiap sensasi yang muncul sehubungan dengan keluar masuknya napas. Nikmati proses pernapasan ini seakan-akan Anda sedang merasakan pijatan lembut dari dalam.

Sekarang biarkan napas mengalir secara wajar. Teruslah bernapas melalui lubang hidung, perhatikan sensasi-sensasi napas di manapun itu muncul pada tubuh Anda. Amati seluruh proses masuk keluarnya napas, perhatikan apakah napas tersebut panjang atau pendek, dalam atau tidak, lambat atau cepat. Jangan mengatur irama napas. Perhatikan napas dengan seksama, tanpa mempengaruhinya dengan cara apapun secara sengaja. Bahkan janganlah lebih menyukai satu cara pernapasan dibandingkan cara lainnya, dan janganlah menganggap bahwa napas yang teratur pasti lebih baik dari napas yang tidak teratur. Biarkan tubuh bernapas seolah-olah Anda sedang tidur lelap, tetapi tetap sepenuhnya waspada.

Pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya, dan perhatian Anda juga dapat teralihkan oleh suara-suara atau stimulus lain dari lingkungan. Ketika mendapati bahwa perhatian Anda telah teralihkan, janganlah memperketat dan memaksa perhatian Anda untuk kembali ke napas, tetapi biarkan pikiran-pikiran dan gangguan-gangguan tersebut berlalu. Khususnya setiap kali napas keluar, rilekskan tubuh, biarkan pikiran-pikiran yang tidak perlu ini berlalu, dan dengan senang hati biarkan perhatian Anda kembali bersemayam pada tubuh. Ketika

Anda merasa bahwa pikiran telah berkelana, janganlah merasa kesal. Berbahagialah bahwa Anda dapat menyadari gangguan tersebut, dan dengan lembut kembalilah pada napas.

Secara berulang-ulang, atasilah agitasi dan pergolakan pikiran dengan lebih rileks secara mendalam, bukan dengan cara menegangkan tubuh atau pikiran. Jika ada ketegangan di bahu, wajah atau mata, lemaskan. Dengan setiap hembusan napas, biarkan pikiran-pikiran yang bermunculan itu berlalu seperti daun-daun kering yang hilang tertiup oleh hembusan angin lembut. Rilekslah secara mendalam sepanjang keseluruhan hembusan napas, dan tetaplah rileks saat napas berikutnya mengalir masuk tanpa daya upaya seperti pasang-surutnya laut. Bernapaslah sedemikian wajarnya sehingga Anda merasa seolah-olah lingkunganlah yang menghirup dan menghembuskan napas untuk Anda.

Teruskanlah selama satu periode – 24 menit, kemudian dengan penuh perhatian keluarlah dari keadaan meditasi dan kembalilah berinteraksi dengan lingkungan di sekeliling Anda.

RENUNGAN MENGENAI PRAKTIK INI

Meditasi perhatian penuh pada napas di atas didasari ajaran utama Buddha mengenai topik ini. Berikut adalah kutipan dari penjelasan Buddha:

Menarik napas panjang, ia tahu, “Saya menarik napas panjang.” Menghembuskan napas panjang, ia tahu, “Saya menghembuskan napas panjang.” Menarik napas pendek,

ia tahu, “Saya menarik napas pendek.” Menghembuskan napas pendek, ia tahu, “Saya menghembuskan napas pendek.” Begitulah ia berlatih: “Saya akan menarik napas, mengalami seluruh tubuh. Saya akan menghembuskan napas, mengalami seluruh tubuh. Saya akan menarik napas, menenangkan seluruh tubuh, saya akan menghembuskan napas, menenangkan keseluruhan tubuh.”

Seperti telah saya jelaskan di atas, dalam praktik ini Anda tidak mencoba mengatur napas dengan cara apapun; Anda hanya memperhatikan durasi dari setiap napas masuk dan napas keluar. Dalam banyak ulasan tradisi Theravada mengenai hal ini, istilah “mengalami seluruh tubuh” diinterpretasikan sebagai keseluruhan napas, yaitu keseluruhan durasi dari setiap napas masuk dan napas keluar. Tentu saja ini merupakan tujuan praktik tersebut, namun mengamati sensasi-sensasi napas di seluruh tubuh juga ada manfaatnya.

Ini adalah “pendekatan bidang” untuk melatih perhatian. Daripada mengarahkan perhatian pada suatu gambaran mental, doa, mantra atau bagian tertentu dari tubuh, bukalah kesadaran Anda pada seluruh bidang sensasi di seluruh tubuh, terutama yang berhubungan dengan napas. Di sini, penekanannya adalah pada relaksasi mental dan fisik. Jika Anda menegangkan kesadaran dan tubuh Anda, maka latihan *shamatha* akan memperparah ketegangan yang sudah ada. Dengan menyemayamkan kesadaran pada tubuh, kita membuka “simpul-simpul” dalam tubuh dan kesadaran. Ketegangan akan terlepas dengan sendirinya dan ini menenangkan jaringan dalam tubuh Anda.

Pada umumnya perhatian penuh pada napas diperuntukkan bagi mereka yang cenderung memiliki pikiran kompulsif. Seperti dikatakan oleh Asanga – seorang guru Buddhis pada abad kelima, “Jika pikiran-pikiran tak terkendali mendominasi perilaku Anda, fokuskanlah kesadaran dengan perhatian penuh pada napas keluar dan napas masuk.” Karena hampir setiap orang di zaman modern ini terlibat dalam pemikiran-pemikiran, ingatan-ingatan, dan perencanaan-perencanaan yang berlebihan, mungkin ini persis seperti apa yang diberikan oleh dokter: resep umum untuk menenangkan dan menyembuhkan tubuh dan kesadaran dengan beban berlebihan.

Meskipun ajaran Buddhis pada umumnya menganjurkan meditasi dengan posisi duduk dengan kaki disilangkan, Buddha menganjurkan para pengikut Beliau untuk melakukan meditasi dengan salah satu dari keempat postur: berjalan, berdiri, duduk dan berbaring. Posisi manapun dari keempat postur tersebut sepenuhnya dapat digunakan. Tidak semua orang di zaman modern ini mempunyai jenis kesadaran dan jaringan sistem saraf yang sama. Jika Anda cenderung bergejolak, postur berbaring mungkin sangat membantu untuk melepaskan ketegangan dan kelelahan tubuh dan kesadaran. Tetapi jika Anda cenderung loyo, Anda mungkin mudah tertidur jika berbaring, sehingga lebih baik mengambil posisi duduk ketika bermeditasi.

Posisi berbaring juga dapat digunakan untuk meditasi jika Anda merasa lelah secara fisik tetapi belum siap untuk tidur. Mungkin Anda tidak dapat duduk dengan tegak dan mungkin berbaring sebentar lebih nyaman. Ikuti kebutuhan tubuh untuk beristirahat dan gunakan posisi telentang untuk menenangkan

pikiran. Cara ini akan lebih menyegarkan dan menenangkan daripada menonton televisi atau membaca koran. Posisi telentang mungkin merupakan satu-satunya pilihan jika Anda sakit, terluka atau lemah. Ini mungkin berguna khususnya untuk mereka yang sedang dirawat di rumah sakit, panti-panti wreda dan tempat-tempat perawatan khusus.

Selain bermanfaat dalam mempersiapkan kesadaran Anda untuk latihan mental, perhatian penuh pada napas juga dapat membantu Anda untuk tidur. Jika Anda menderita insomnia (gangguan pola tidur), cara di atas dapat membantu melepaskan ketegangan pada tubuh dan kesadaran saat menjelang tidur di malam hari. Dan jika Anda terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali, perhatian penuh pada napas dapat membantu Anda melepaskan diri dari pikiran-pikiran yang memenuhi kesadaran Anda. Menurut penelitian-penelitian belakangan ini, sekitar 80% orang Amerika mengalami kesulitan tidur kronis. Jadi jika praktik ini hanya membantu Anda memperbaiki pola tidur, itu pun sangat berguna.

CARA HIDUP YANG PENUH PERHATIAN

Kita semua menyadari cara tubuh menyembuhkan dirinya sendiri. Dokter tidak menyembuhkan luka dan ahli bedah tidak menyambung tulang yang patah. Tetapi mereka melakukan apa yang bisa dilakukan, yang memungkinkannya tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri, dengan menjaga agar luka tetap bersih, mengatur kembali posisi tulang yang patah dan sebagainya. Hal-hal ini sudah sedemikian biasa sehingga kita

sering tidak melihat daya penyembuhan luar biasa dari tubuh kita.

Umumnya, ketika mengamati sesuatu yang bisa kita kendalikan, kita sering mencoba untuk mengubahnya dengan cara tertentu. Namun perhatian penuh pada napas adalah membiarkan aliran napas masuk dan keluar tanpa diatur. Kita harus mulai menganggap bahwa tubuh lebih tahu cara bernapas daripada kesadaran kita. Sama halnya tubuh tahu cara terbaik untuk menyembuhkan luka atau tulang yang patah, demikian juga tubuh tahu cara terbaik untuk bernapas. Percayailah tubuh Anda. Mungkin Anda akan mendapati bahwa perhatian penuh pada napas secara terus-menerus – bebas dari gangguan kegoyahan perhatian dan emosi – akan menenangkan tubuh maupun kesadaran Anda. Secara langsung Anda dapat menyaksikan terjadinya proses penyembuhan pada diri Anda.

Selain bermanfaat untuk mengatasi ketidakseimbangan mental dan fisik yang diakibatkan oleh kehidupan yang penuh stres dan tekanan, bahkan perhatian penuh juga dapat digunakan untuk membantu mencegah timbulnya ketidakseimbangan tersebut. Para pecinta lingkungan membicarakan “membersihkan setelah mengotori”: pembersihan polusi industri tanpa akhir – dan strategi yang jauh lebih efektif adalah menghindari pencemaran lingkungan dari awal. Demikian juga, perhatian penuh pada napas dapat digunakan untuk mencegah kontaminasi di dalam diri kita. Perhatian penuh pada napas membantu kita menyemayamkan gajah liar dari pikiran dan menghindari ketidakseimbangan yang begitu sering muncul dalam kehidupan modern.

Penyembuhan tubuh dan kesadaran mempunyai satu persamaan lagi dengan gagasan-gagasan dari para pecinta lingkungan. Ketika sungai tercemar, mereka mungkin berupaya memasukkan zat-zat penawar untuk menetralkan airnya. Tetapi pendekatan yang lebih langsung dan masuk akal adalah menghentikan aliran polutan ke dalam sungai tersebut. Jika hal ini dilakukan, seiring dengan berjalannya waktu, air yang mengalir melalui tanah, bebatuan dan tanaman akan memurnikan sungai sepenuhnya. Dengan cara yang sama, daripada memakai teknik pernapasan khusus, kita cukup menghentikan pikiran-pikiran dan emosi-emosi yang bergejolak. Tak lama kemudian, Anda akan mendapati bahwa aliran napas yang wajar telah terpulihkan secara alami.

Menurut ajaran Buddhis dan tradisi-tradisi kontemplatif lainnya, ketidakseimbangan mental berhubungan erat dengan tubuh, terutama pernapasan. Baik ketika kita sedang tenang atau marah, napas bereaksi dengan cepat. Sebaliknya, napas yang tidak teratur juga mempengaruhi keadaan emosi kita. Sepanjang hari, kesadaran kita sering terperangkap dalam arus pikiran yang mengganggu, rencana-rencana, kenangan-kenangan dan kekhawatiran. Lain kali jika Anda marah atau sedih, senang atau terkejut, perhatikanlah ritme napas Anda. Juga perhatikan ritme napas Anda ketika Anda berusaha keras berkonsentrasi pada tugas yang sedang Anda kerjakan atau ketika terperangkap dalam kemacetan. Bandingkan pola-pola napas tersebut dengan napas Anda saat Anda duduk dengan tenang di rumah, mendengarkan musik atau menyaksikan matahari terbenam.

Ketika kita bermimpi, semua jenis proses mental tetap berlangsung, meskipun tubuh dan indera-indera kita sedang tidak aktif. Tanggapan-tanggapan emosional dalam mimpi begitu nyata dan memiliki dampak yang sama pada tubuh dan napas – sama seperti emosi-emosi kita pada saat bangun. Satu-satunya saat dimana kita bebas dari input inderawi dan mental seperti itu adalah ketika kita berada dalam keadaan tidur yang mendalam, tanpa mimpi. Saat itulah pernapasan dapat mengalir tanpa pengaruh-pengaruh pikiran yang mengganggu. Sepanjang hari, untuk sebagian besar dari kita, saya kira itulah saat dimana kita mengalami pernapasan yang paling sehat. Di akhir hari, kita mungkin tidur dalam keadaan lelah, tetapi setelah delapan jam kemudian, kita bangun, merasa segar dan siap menyongsong hari baru. Namun seringkali, ini kemudian menjadi satu hari lagi – yang sekali lagi menghempaskan kesadaran dan tubuh kita dalam ketidakseimbangan.

Sekarang kita memiliki kesempatan untuk keluar dari kebiasaan ini. Kita tidak harus menunggu sampai kita tidur sehingga napas dapat memulihkan dampak negatif yang terjadi pada hari itu. Dengan perhatian penuh pada napas, kita dapat melakukannya kapan saja. Tidak dengan mengendalikan napas, namun membiarkan napas mengalir secara wajar, membiarkan tubuh memulihkan keseimbangannya dengan caranya sendiri.

Tahap pertama dalam praktik ini adalah memfokuskan perhatian pada sensasi napas, ini disebut *pengarahan perhatian* (Skt. *cittasthapana*). Anda telah mencapai tahap pertama jika Anda dapat mempertahankan perhatian pada napas selama beberapa detik. Jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, maka

meditasi perhatian penuh pada pagi atau malam hari meskipun sejenak, akan langsung membawa kejernihan kesadaran dalam semua aktivitas dan dengan sendirinya memungkinkan Anda menyadari kebiasaan-kebiasaan negatif.

Meskipun Anda menyadari bahwa praktik ini membantu, mungkin sulit menyediakan waktu setiap hari untuk mendedikasikan diri Anda pada latihan perhatian seperti ini. Menyediakan waktu untuk menyeimbangkan kesadaran, membutuhkan cinta kasih untuk diri Anda sendiri. Oleh karena itu, untuk dapat membuat pilihan yang benar-benar kondusif bagi kebahagiaan diri Anda, bukan hanya demi mendapatkan sensasi-sensasi yang menyenangkan belaka, pertama-tama mungkin Anda perlu mengembangkan cinta kasih.

SISIPAN: CINTA KASIH

Dengan segala jenis tuntutan masa kini, meluangkan waktu untuk bermeditasi mungkin kelihatannya seperti beban tambahan. Tetapi saya akan menyatakan bahwa alasan mengapa begitu banyak orang tidak mempunyai waktu untuk bermeditasi bukanlah karena mereka terlalu sibuk. Kita semua melakukan *sesuatu* setiap menit setiap hari, betapapun sibuk atau luangnya hidup kita. Cara kita mengisi hari-hari adalah berdasarkan prioritas. Hanya pada umumnya kita lebih memprioritaskan kelangsungan hidup kita, memastikan bahwa kita memiliki makanan yang cukup, tempat tinggal, pakaian, obat, dan supaya anak-anak kita mendapatkan pendidikan terbaik. Dengan menggunakan perumpamaan dalam pendidikan – memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut adalah “mata kuliah wajib” dan hal-hal lainnya adalah “mata kuliah pilihan.” Aktivitas-aktivitas yang dipilih untuk mengisi waktu dalam hidup kita, tergantung nilai-nilai yang kita miliki.

Dengan kata lain, setelah memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar, sisa waktu yang ada kita habiskan untuk memenuhi keinginan-keinginan kita. Kita mungkin menganggapnya sebagai upaya mencapai kebahagiaan, pemenuhan (*fulfilment*) atau hidup yang bermakna. Apapun yang kita anggap sebagai tujuan hidup kita – itu akan berfokus pada orang, hal-hal, situasi-situasi, dan kualitas abstrak lainnya yang membawa kita kepuasan. Anda telah menjalani kehidupan dan mengejar kebahagiaan selama puluhan tahun. Berhentilah sejenak dan

tanyakanlah pada diri Anda sendiri: Seberapa besar kebahagiaan yang telah Anda alami dalam hidup Anda selama ini?

MEMILIH KEBAHAGIAAN SEJATI

Banyak pemikir hebat sepanjang sejarah, dari Santo Augustine, William James, hingga Yang Mulia Dalai Lama, telah menyatakan bahwa tujuan hidup adalah pencapaian kebahagiaan sejati. Dalam membuat pernyataan yang luar biasa ini, secara jelas mereka mengacu pada sesuatu yang lebih daripada sekedar mengejar sensasi yang menyenangkan. Mereka merujuk pada sesuatu yang lebih dalam, yaitu kebahagiaan yang lebih langgeng dan sejati, yang berasal dari dalam.

Kebahagiaan sejati adalah tanda dari kesadaran yang seimbang dan sehat, sama seperti fisik yang segar adalah tanda dari tubuh yang sehat. Kebanyakan orang dalam masyarakat modern menganggap bahwa penderitaan adalah bagian yang tak terpisahkan dalam hidup, bahwa adalah sifat alami manusia untuk mengalami frustrasi, depresi dan kegelisahan. Namun penderitaan mental yang kita alami seringkali tidak bermanfaat sama sekali. Itu adalah gangguan yang tidak bermanfaat dan hanya merupakan gejala dari pikiran yang tidak seimbang.

Dalam upaya mencapai kebahagiaan, adalah penting untuk menyadari betapa sedikitnya hal-hal yang dapat kita kendalikan di dunia ini. Orang lain misalnya keluarga, teman-teman, rekan-rekan kerja yang sibuk, dan orang asing, bersikap semau mereka, menurut pemikiran dan tujuan mereka masing-masing. Demikian juga, hanya sedikit yang bisa kita lakukan

untuk mengendalikan ekonomi, hubungan internasional, atau lingkungan hidup. Jadi jika kita mengandalkan upaya mencapai kebahagiaan pada kemampuan kita untuk mempengaruhi orang lain dan dunia secara keseluruhan, kita hampir pasti akan gagal. Apa yang bisa kita kendalikan? Kebebasan seperti apa yang benar-benar kita miliki di sini dan sekarang? Jika kita mempunyai kehendak bebas, tindakan pertama yang seharusnya kita lakukan adalah memilih prioritas kita secara bijaksana.

Keseimbangan Konatif (*Cognitive Balance*) dan Evaluasi Prioritas Kita

Dengan melihat apa yang kita inginkan dan apa tujuan kita, untuk apa waktu dan sumber daya kita gunakan, kita bisa mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai prioritas-prioritas kita. Istilah konasi (*conation*) mengacu pada keinginan dan kehendak bebas kita. Keseimbangan konatif, yang merupakan elemen penting dari kesehatan mental, terekspresikan ketika keinginan-keinginan yang kita miliki bersifat kondusif bagi kebahagiaan sejati diri kita sendiri maupun orang lain. Di sisi lain, ketidakseimbangan konatif adalah cara-cara keinginan kita menjauhkan diri kita dari kesehatan mental dan membawa kita pada penderitaan psikologis. Ketidakseimbangan seperti ini terdiri dari tiga macam: defisit konatif, hiperaktif konatif, dan disfungsi konatif.

Defisit konatif terjadi ketika kita bersikap apatis terhadap kebahagiaan yang lebih berarti dan penyebab-penyebabnya. Sikap apatis ini biasanya dibarengi dengan kurangnya imajinasi dan semacam stagnasi: kita tidak dapat membayangkan perasaan

yang lebih baik dari yang kita alami sekarang sehingga kita tidak mencoba melakukan apapun untuk itu. Hal ini membuat kita kehilangan insentif untuk mencapai kebahagiaan mental yang lebih berarti.

Hiperaktif konatif terjadi ketika keinginan-keinginan obsesif mengaburkan realita saat ini. Fantasi-fantasi mengenai masa depan – keinginan-keinginan yang tidak terpenuhi – membuat kita tidak melihat apa yang terjadi di sini dan sekarang.

Terakhir, disfungsi konatif terjadi ketika kita menginginkan sesuatu yang menghancurkan kebahagiaan diri sendiri maupun orang lain, dan kita tidak menginginkan sesuatu yang membawa kebahagiaan sejati bagi diri sendiri atau orang lain. Saya mengikutsertakan “orang lain” di sini karena kita sendiri tidak dapat mengembangkan keseimbangan mental yang optimal tanpa melibatkan orang lain. Kita tidak eksis secara terpisah dari orang lain, sehingga kebahagiaan kita tidak dapat muncul tanpa mereka. Agar kita sendiri bahagia, kita harus memperhatikan kebahagiaan orang-orang yang ada di sekitar kita. Seperti dinyatakan oleh Buddha “Ia yang mencintai dirinya sendiri tidak akan menyakiti makhluk lain.”

Meditator Buddhis dari India, Shantideva menjelaskan disfungsi konatif sebagai berikut: “Mereka yang ingin membebaskan diri sendiri dari penderitaan malah sebaliknya dengan cepat menuju penderitaan. Dan dengan keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan – karena kesalahpengertian, mereka malah menghancurkan kebahagiaan mereka sendiri, seolah-olah itu adalah musuh.” Dalam ajaran Buddhis, keinginan yang keliru

ini disebut *cengkeraman*, yang berarti ketertarikan pada sesuatu dengan membesar-besarkan kualitas-kualitas positifnya dan mengabaikan kualitas-kualitas negatifnya. Jika cengkeramannya kuat, kita melihat seolah-olah kebahagiaan kita tergantung pada objek tersebut. Ini melemahkan kita sendiri dan menguatkan objek ketertarikan kita. Ketika realita kemudian mematahkan fantasi kita, terjadilah proses penghilangan fantasi. Proses ini kemudian dapat menimbulkan sikap bermusuhan dan penolakan, yang menyebabkan kita sekarang memproyeksikan hal-hal negatif atas objek yang begitu kita idamkan semula.

Meluangkan waktu

Untuk kembali ke inti utama buku ini, salah satu halangan utama dalam melatih perhatian adalah tidak meluangkan waktu untuk melakukannya. Dan alasan kita tidak meluangkan waktu untuk bermeditasi adalah karena kita menghabiskan terlalu banyak waktu untuk prioritas-prioritas lainnya. Beberapa di antaranya berpusat pada kebutuhan-kebutuhan pokok kita, namun banyak juga yang didasari cengkeraman keinginan seperti telah diuraikan di atas. Dalam mengejar *simbol-simbol* suatu kehidupan yang baik – kekayaan, kesenangan-kesenangan sementara, pujian, dan reputasi – kita mungkin menjauhkan diri sendiri dari *realita* kehidupan yang baik. Alasan kita tidak menyediakan lebih banyak waktu untuk menyeimbangkan kesadaran adalah karena kita mempertaruhkan hidup dengan pemikiran bahwa kita akan mendapatkan kebahagiaan yang kita cari dengan mengejar kesenangan-kesenangan sesaat. Para psikolog menyebutnya sebagai “*treadmill* hedonis” (*hedonic treadmill*) dan langkah pertama untuk keluar dari pola yang

melelahkan ini adalah mendapatkan visi kebahagiaan sejati dengan menggunakan sumber daya dalam diri kita sendiri, yang sebagian besar belum diberdayakan. Inilah cara kita mulai mengembangkan cinta kasih, pertama-tama terhadap diri sendiri dan kemudian terhadap semua makhluk di sekitar kita.

MEDITASI CINTA KASIH

Mulailah dengan menyemayamkan tubuh pada posisi yang nyaman, duduk dengan kaki disilangkan atau di atas kursi. Sadarilah sensasi-sensasi fisik di seluruh tubuh, bernapaslah melalui bagian-bagian manapun yang terasa kencang atau tegang. Janganlah bergerak dan ambil posisi waspada. Kemudian, tariklah napas yang dalam dan perlahan sebanyak tiga sekali, bernapas melalui lubang hidung, turun ke perut, diafragma mengembang dan terakhir, dada mengembang. Hembuskan napas secara wajar (tanpa daya upaya), semayamkan tubuh dalam keadaan rileks.

Perhatikan irama napas untuk beberapa saat, membiarkannya mengalir tanpa terhalangi oleh emosi-emosi dan pikiran-pikiran yang resah. Semayamkanlah kesadaran dalam lingkup yang rileks, tidak bergeming dan jernih.

Sekarang, dari keadaan tenang dan damai ini, bangkitkan imajinasi Anda dengan tiga pertanyaan. Pertama, apa yang benar-benar saya inginkan dari dunia ini agar mendapatkan hidup yang bahagia, berarti dan utuh? Beberapa di antaranya mungkin berupa hal-hal nyata, seperti makanan, tempat tinggal, pakaian dan obat-obatan. Namun kebutuhan-kebutuhan

lainnya mungkin lebih abstrak, seperti keharmonisan dalam lingkungan, hubungan yang hangat dengan orang lain, dan bimbingan yang bijak dalam perjalanan spiritual Anda. Bayangkan dengan jelas hal-hal yang Anda dambakan untuk memenuhi kebutuhan pokok Anda. Lalu biarkan keinginan kuat ini muncul: semoga keinginan-keinginan yang sungguh-sungguh ini terpenuhi!

Sekarang lihatlah visi kebahagiaan diri Anda sendiri ini secara lebih mendalam. Bayangkan dengan jelas bahwa kebutuhan-kebutuhan pokok Anda terpenuhi, dan selidikilah lebih lanjut, apalagi yang benar-benar Anda inginkan dari orang di sekitar Anda dan lingkungan secara keseluruhan. Apa yang dapat mereka berikan untuk membantu Anda menemukan kebahagiaan yang Anda cari? Anda dapat membayangkan hal-hal yang nyata atau abstrak, apapun yang Anda anggap dapat membantu Anda memenuhi keinginan terdalam Anda. Bayangkanlah dunia terbuka di hadapan Anda, di sini dan sekarang, dan memberikan semua dukungan eksternal yang diperlukan untuk memenuhi aspirasi Anda.

Kita masing-masing berubah secara terus-menerus dari saat ke saat, hari ke hari, karena tubuh dan kesadaran kita secara terus-menerus berubah. Pertanyaan berikutnya adalah: saya ingin menjadi orang yang seperti apa? Kualitas pribadi seperti apa yang ingin saya miliki? Kita selalu berubah sepanjang waktu – tidak menjadi soal apakah kita memilih demikian atau tidak – karena itu bayangkanlah perubahan yang ingin Anda alami dalam evolusi sebagai manusia. Bayangkan perubahan-perubahan jangka pendek maupun jangka panjang. Dan ketika

Anda membayangkan orang yang ingin Anda wujudkan, bayangkanlah bahwa perubahan tersebut benar-benar sedang terjadi, di sini dan sekarang.

Di manapun dan bagaimanapun hidup kita, tidak satu pun dari kita hidup terisolir sepenuhnya dari orang lain. Mau tidak mau kita akan mempengaruhi orang-orang di sekeliling kita dengan bertindak maupun tanpa bertindak. Kita membawa dampak pada dunia ini, tidak menjadi soal apakah kita menginginkannya atau tidak. Pertanyaan terakhir yang bisa Anda tanyakan pada diri sendiri adalah: apa yang ingin saya berikan pada dunia ini, pada orang yang ada di sekeliling saya dan pada lingkungan secara keseluruhan? Kontribusi apa yang ingin saya berikan pada dunia ini? Masukkan visi ini dalam lingkup kesadaran Anda, tambahkan sebanyak mungkin detail yang dapat Anda bayangkan, dan kemudian bayangkanlah bahwa impian ini sedang terwujud di sini dan sekarang.

Sama seperti Anda mencari kebahagiaan untuk diri sendiri, begitu juga orang-orang di sekeliling Anda mendambakan kebahagiaan mereka. Perluaslah lingkup kesadaran cinta kasih Anda meliputi setiap makhluk, manusia maupun bukan manusia, dalam lingkungan Anda, dengan aspirasi, “Semoga kalian masing-masing, seperti halnya saya, menemukan kebahagiaan yang kalian cari, dan semoga kalian menumbuhkan sebab-sebab kebahagiaan yang sesungguhnya!” Kembangkan lebih lanjut cinta kasih ke setiap orang di sekeliling Anda, kembangkan lingkup cakupan secara bertahap hingga meliputi semua makhluk di seluruh dunia, dimana setiap makhluk mendambakan kebahagiaan seperti halnya diri Anda.

Tahap Kedua: PERHATIAN BERJEDA

Bagi sebagian besar orang yang mulai menjalankan pengembangan perhatian, masalah yang paling banyak mereka hadapi adalah gejala. Ada berbagai penyebab mengapa pikiran menjadi terganggu dan teralihkan. Kemarahan dan ketakutan tentu saja memberikan dampak. Dengan tinggal dalam lingkungan yang berisik dan penuh kesibukan, ini bisa dengan mudah mengganggu kestabilan pikiran. Namun secara umum, perhatian yang koheren dan berkesinambungan paling banyak dilemahkan oleh cengkeraman keinginan atau keinginan yang keliru.

Gejala-gejala umum dari pikiran yang cenderung dicengkeram keinginan adalah ketidakpuasan, ketidaktenangan, dan kegelisahan. Kita dapat berusaha meredam perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan ini dengan menyibukkan diri dalam pekerjaan, hiburan, pembicaraan atau apapun untuk menutupi gejala-gejala ini. Atau kita dapat mengatasi sumber penderitaan tersebut dengan menyembuhkan ketidakseimbangan konatif melalui praktik *shamatha* dan meditasi cinta kasih.

Para meditator tingkat lanjut yang telah melewati kesembilan tahap *shamatha*, telah mengidentifikasikan tiga tingkat gejala. Yang pertama disebut *gejolak kasar*, yang biasanya kita temui selama tahap-tahap awal dari pengembangan perhatian. Dua tingkat gejala berikutnya, *gejolak menengah* dan *gejolak halus*, hanya terlihat dengan jelas dalam tahap-tahap lanjut pengembangan perhatian.

Ketika gejala kasar mengambil-alih kesadaran, kita sepenuhnya kehilangan objek meditasi kita. Seolah-olah pikiran “diculik” secara paksa dan dilemparkan ke dalam perangkap pikiran yang mengganggu atau rangsangan inderawi. Dalam tahap pertama pengembangan perhatian, *pengarahan perhatian* (Skt. *cittasthapana*), tingkat gejala begitu kasar sehingga perhatian kita pada objek hampir sama sekali tidak mempunyai kontinuitas. Pikiran berpindah-pindah dari satu objek ke objek lain seperti seekor burung yang terbang dari cabang ke cabang, tidak pernah beristirahat. Gejala seperti ini hanya dapat diatasi dengan latihan yang tepat dan terus-menerus, mengembangkan relaksasi yang lebih mendalam, kedamaian dari dalam. Pada akhirnya, pikiran akan mulai tenang dan kita akan mengalami periode-periode singkat dari kontinuitas perhatian, namun kita kembali akan kehilangan periode-periode tersebut.

Sepertinya praktik perhatian penuh pada napas adalah mudah. Tidaklah sulit untuk mengarahkan perhatian kita pada sensasi sentuhan yang berhubungan dengan pernapasan. Pada awal sesi, kita bertekad untuk hanya memfokuskan perhatian pada napas, namun beberapa detik kemudian kita sudah memikirkan hal lain. Walaupun kenyataan ini dianggap normal, namun

sebetulnya aneh. Seolah-olah kita kehilangan perhatian berulang kali, kemudian mendapatkannya lagi untuk periode yang singkat, hanya untuk kehilangan perhatian tersebut lagi dan lagi. Kelihatannya kita semua menderita amnesia singkat berkali-kali!

Pada tahap kedua dari sembilan tahap, yakni *perhatian berjeda* (Skt. *cittappravaha-samsthapana*), sesekali kita mengalami masa-masa perhatian yang berkesinambungan, namun hampir sepanjang waktu kesadaran kita masih dipenuhi dengan pikiran yang berkelana dan gangguan inderawi. Janganlah disesatkan oleh sebutan tahap ini. *Perhatian berjeda* tidak berarti bahwa kita dapat mempertahankan kesinambungan perhatian tanpa terputus untuk jangka waktu yang lama, namun sesekali kita dapat terfokus selama jangka waktu tertentu tanpa sepenuhnya kehilangan objek perhatian kita. Bagaimanapun juga, sesekali kita masih akan terperosot dalam gejolak kasar, dimana kita benar-benar lupa mengenai objek meditasi. Jika sesekali kita dapat menjaga kesinambungan dari kesadaran atas sensasi-sensasi tubuh selama kira-kira satu menit, kita telah mencapai tahap kedua ini.

Tahap kedua dicapai melalui *daya kontemplasi*. Tantangan dalam tahap ini adalah mempertahankan minat pada objek, dan kita dapat melakukannya dengan merenungkan petunjuk-petunjuk di luar sesi meditasi. Jika kita adalah meditator yang berpengalaman, kita mungkin mendapati bahwa komentar yang muncul secara otomatis dari dalam diri sendiri bisa menjadi penghalang. Bahkan pikiran yang sedang berlangsung, “Ini adalah napas masuk ... ini adalah napas keluar ...” bisa menjadi

gangguan. Meskipun demikian, komentar dari dalam diri sendiri tersebut mungkin berguna, terutama dalam kedua tahap awal praktik *shamatha*. Dengan memikirkan praktik ini, paling tidak kita tidak memikirkan hal lain!

Cara lain menggunakan daya kontemplasi untuk membantu menenangkan pikiran yang teralihkan dan pikiran yang berkelana adalah dengan menghitung napas. Ini seperti menggunakan roda bantu saat pertama kali belajar naik sepeda. Meskipun praktik menghitung napas dalam hati membutuhkan suatu pemikiran, praktik ini dapat menyederhanakan pikiran konseptual. Daripada memikirkan banyak hal selama meditasi, Anda dapat mengurangi pemikiran-pemikiran dengan hanya menghitung napas. Namun adalah penting bahwa dalam upaya mempertahankan perhatian yang terus-menerus, kita tidak kehilangan perasaan rileks sebelumnya. Kestabilan perhatian seharusnya muncul dari pikiran yang rileks, dan tidak melawan pikiran yang rileks tersebut. Sekarang mari kita lanjutkan praktik perhatian penuh pada napas yang secara khusus membantu meningkatkan stabilitas perhatian.

CARA PELAKSANAAN: PERHATIAN PENUH YANG STABIL PADA NAPAS

Seperti yang Anda lakukan sebelumnya, mulailah sesi ini dengan menyemayamkan tubuh dalam keadaan sewajarnya, yang diliputi dengan tiga karakteristik: rileks, tidak bergeming dan waspada. Dengan kesadaran yang meliputi sensasi-sensasi sentuhan di seluruh tubuh, ambillah tiga napas yang pelan dan dalam, mengamati sensasi-sensasi napas yang mengisi tubuh

dari perut hingga dada. Kemudian biarkan pernapasan kembali pada irama apa adanya dan sadarilah napas selama beberapa menit, bernapaslah sewajar mungkin (tanpa daya upaya).

Dengan persiapan seperti ini, Anda membangun landasan untuk relaksasi. Tanpa kehilangan perasaan damai, sekarang alihkan penekanan pada pengembangan stabilitas perhatian. Stabilitas ini adalah kemampuan untuk menjaga fokus perhatian tanpa terpecah-pecah atau teralihkan oleh daya pikiran-pikiran dan sensasi-sensasi yang mengganggu. Dengan tujuan ini, bukanlah mempertahankan perhatian penuh pada berbagai sensasi napas di seluruh tubuh Anda, namun fokuskan perhatian Anda hanya pada sensasi dari ekspansi dan kontraksi perut pada setiap napas masuk dan napas keluar. Seperti sebelumnya, perhatikan durasi dari setiap tarikan dan hembusan napas, dan amati durasi jeda antar napas.

Hanya karena kebiasaan, pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti turunya air terjun yang deras. Salah satu cara untuk menghentikan aliran pembentukan gagasan tanpa henti ini adalah dengan menghitung napas. Sekarang cobalah menghitung “satu” pada awal napas masuk pertama, lalu perhatikan dengan seksama sensasi-sensasi pernapasan sepanjang sisa napas masuk tersebut dan sepanjang napas keluar. Hitung “dua” pada awal napas selanjutnya dan teruskanlah cara ini selama ini membantu. Lakukanlah hitungan dalam hati secara singkat, sehingga perhatian Anda ada pada hitungan tersebut, tidak mengesampingkan kesadaran Anda akan napas itu sendiri. Tujuan menghitung napas adalah untuk menyisipkan peringatan singkat dalam praktik ini, yaitu pengingat untuk

mengingat, sehingga Anda tidak terhanyut oleh pikiran-pikiran yang mengganggu. Memperhatikan pengingat mental ini dalam selang waktu yang teratur dalam proses pernapasan diumpamakan seperti memperhatikan patokan tanda di tepi jalan tol di luar kota, dimana dengan adanya patokan-patokan tersebut, Anda tahu apakah Anda berada pada jalan yang benar. Tanpa terlihat adanya patokan-patokan tersebut, Anda tahu bahwa Anda telah melenceng dari rute yang Anda pilih.

Praktik pada tahap ini terutama menekankan *perhatian penuh pada napas*, bukanlah pada *hitungan*. Menjaga kesinambungan perhatian yang cukup agar bisa tetap menghitung adalah mudah, sementara di antara hitungan, pikiran berkelana dengan sendirinya, seperti anjing tanpa tali kekang. Jadikanlah hitungan untuk mengingatkan Anda dalam mempertahankan perhatian pada sensasi sentuhan napas, yang berubah dari momen ke momen. Setelah menghitung napas pada awal napas masuk, biarkan kesadaran sebebas mungkin dari konsep selama sisa napas masuk tersebut, dan selama napas keluar, lepaskan pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya. Seperti telah disebutkan sebelumnya, tingkatkan perhatian Anda (mengatasi kelojoan) selama napas masuk, dan rilekskan perhatian Anda (mengatasi gejolak) dengan setiap napas keluar, namun janganlah terlalu rileks sehingga Anda menjadi tidak sadar atau tumpul. Dengan cara ini, setiap satu napas lengkap (napas masuk dan napas keluar), Anda menanggulangi kedua halangan perhatian yang utama (gejolak dan kelojoan).

Meditasi adalah tindakan penyeimbangan antara perhatian dan relaksasi. Untuk menguasai hal ini, dibutuhkan upaya

untuk menanggulangi reaksi spontan yaitu berupaya lebih keras atau mengawasi lebih keras ketika menyadari pikiran Anda teralihkan. Sebaliknya, begitu Anda menyadari pikiran telah berkelana, secepatnya tinggalkanlah keterikatan pada pikiran atau sensasi fisik yang mengganggu, dan kembalilah pada napas dan bersikaplah lebih rileks. Ingatlah bahwa poin utama dari pengembangan perhatian seperti ini bukanlah untuk menghentikan munculnya pikiran, melainkan pertamanya untuk merilekskan tubuh dan kesadaran, kemudian mengembangkan stabilitas perhatian yang berkesinambungan pada objek meditasi Anda. Pikiran-pikiran pasti akan bermunculan. Kita cukup melakukan yang terbaik agar tidak hanyut oleh pikiran-pikiran tersebut.

Jenis kesadaran yang dikembangkan di sini disebut *perhatian semata* (*bare attention*), dimana kesadaran sepenuhnya terfokus pada kesan-kesan sensori yang muncul, dari momen ke momen, bukanlah terperangkap dalam respons-respons konseptual dan emosional terhadap stimulus-stimulus tersebut. Saat Anda memperhatikan sensasi-sensasi pernapasan di daerah perut (abdomen), gambaran-gambaran mental mengenai tubuh Anda – berdasarkan ingatan visual – kemungkinan besar akan muncul bersamaan dengan sensasi-sensasi tubuh itu sendiri. Kenali perbedaan antara sensasi-sensasi sentuhan dari napas ketika hal-hal itu muncul pada perhatian semata, bukanlah pada gambaran-gambaran mental dari hal-hal yang Anda pikirkan mengenai seperti apa tubuh Anda, yang telah ditambahkan oleh pikiran konseptual. Begitu Anda menyadari munculnya gambaran-gambaran mental tersebut, biarkanlah gambaran-

gambaran ini berlalu dan arahkan perhatian Anda hanya pada pengalaman langsung dari sentuhan napas.

Lanjutkanlah latihan ini untuk satu periode-24 menit, bereksperimen dengan menghitung. Kadang-kadang cobalah menghitung napas hanya pada saat-saat awal sesi, kadang-kadang selama keseluruhan sesi, dan pada kesempatan lain hitunglah napas sesekali terutama ketika kesadaran terperangkap dalam konseptualisasi.

RENUNGAN MENGENAI PRAKTIK INI

Kita memulai tahap pertama praktik ini dengan penekanan utama pada relaksasi. Umumnya, semakin kita rileks, perhatian kita menjadi semakin stabil. Namun relaksasi harus diimbangi dengan kewaspadaan, jika tidak, akan menyebabkan kelojoan, kelambanan atau lamunan yang tak terkendali. Begitu landasan dari relaksasi telah terbentuk, kita dapat lebih menitikberatkan pada stabilitas perhatian.

Salah satu cara untuk mengembangkan stabilitas perhatian adalah mengarahkan perhatian kita pada sensasi di daerah perut yang muncul seiring dengan masuk dan keluarnya napas. Perhatian penuh pada seluruh tubuh sangat membantu untuk *merilekskan* kesadaran, namun teknik berfokus pada perut ini – yang umumnya diajarkan dalam tradisi Theravada Burma – terutama sangat membantu untuk *menstabilkan* kesadaran.

Banyak tradisi dalam Buddhis termasuk Zen dan Theravada, menyarankan praktik menghitung napas sebagai cara untuk menstabilkan perhatian, dan nasihat ini juga ditemui dalam tradisi Mahayana India.

Tradisi Theravada didasarkan pada ajaran-ajaran Buddha seperti tercatat pertama kali dalam bahasa Pali, dan menitikberatkan pada pencapaian pembebasan individu, atau nirvana. Tradisi Mahayana didasarkan pada ajaran-ajaran Buddha seperti tercatat dalam bahasa Sanskerta, dan menitikberatkan pada pencapaian Kebuddhaan demi semua makhluk. Sebagai contoh, salah satu sutra Mahayana, menyatakan, “Bagaimana memperhatikan secara benar, dengan daya perhatian penuh, gerakan masuk dan keluarnya napas? Dengan menghitungnya secara benar.” Berdasarkan risalat klasik *Marga Purifikasi* (Pali: *Visuddhi Magga*; Inggris: *The Path of Purification*), salah satu pakar kontemporer dari Sri Lanka menganjurkan untuk menghitung dari satu hingga sepuluh, dengan satu hitungan untuk setiap siklus napas masuk dan keluar. Menurut beliau, setelah kita menguasainya, kita dapat maju ke teknik yang lebih lanjut:

Seorang meditator dapat memilih titik awal yang menurutnya cocok, apakah menarik napas atau menghembuskan napas, dengan mulai menghitung “satu” dan mengulangnya hingga napas berikutnya tiba, sebagai “satu, satu,” “dua, dua” dan selanjutnya hingga “sepuluh, sepuluh,” memperhatikan napas-napas yang muncul secara berurutan. Dengan menghitung seperti ini, napas masuk dan napas keluar menjadi jelas dan tajam dalam kesadarannya.

Asanga menganjurkan sebuah teknik alternatif:

Setelah napas masuk, hitunglah “satu” dengan perhatian penuh untuk napas masuk dan napas keluar. Saat napas masuk telah berakhir dan napas keluar telah dihembuskan, hitung “dua,” dan penghitungan dilakukan seterusnya hingga sepuluh. Jumlah hitungan janganlah terlalu sedikit atau terlalu banyak. Cara ini disebut menghitung satu demi satu.

Buddhadasa, seorang guru dari Thailand pada abad ke-20, menerjemahkan kata *anapanasati*, yang biasanya diterjemahkan sebagai “perhatian penuh *pada* napas” menjadi “perhatian penuh *dengan* napas.” Dalam praktik ini, yang *kita perhatikan* (*attend to*) adalah sensasi-sensasi sentuhan; dan yang *kita gunakan* (*attend with*) adalah pernapasan. Lakukanlah yang terbaik agar Anda tidak kehilangan kontak dengan keluar-masuknya napas, dan pengaruhnya terhadap sensasi-sensasi di perut. Jagalah agar kesadaran Anda tetap terbuka dan rileks, janganlah tegang.

Anda mungkin terkejut menyaksikan betapa banyaknya ketidaknyamanan yang muncul pada tubuh, walaupun sesi praktik Anda relatif singkat dan Anda menggunakan bantal meditasi yang nyaman. Ini adalah normal, jadi janganlah patah semangat. Anda bisa menganggap pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya dan ketegangan pada tubuh sebagai tanda-tanda informatif dari ketidakseimbangan mental dan fisik, dan Anda dapat belajar dari tanda-tanda tersebut. Ketidaktenangan yang Anda alami pada tubuh dan kesadaran bukanlah masalah yang sesungguhnya, namun adalah gejala sejauh mana terjadinya ketidakselarasan dalam seluruh sistem

psikosomatik Anda. Biarkan gejala-gejala ini mengingatkan Anda untuk merilekskan kesadaran dan bernapaslah melalui daerah tubuh yang tegang.

CARA HIDUP YANG PENUH PERHATIAN

Pernahkah Anda mengemudi di jalan tol dan melewati jarak bermil-mil tanpa mengingat daerah-daerah yang telah Anda lewati, atau hal-hal lain yang terjadi dalam selang waktu tersebut? Atau pernahkah Anda terlibat pembicaraan dengan seseorang, hanya untuk menyadari bahwa Anda tidak tahu apa yang telah dibicarakan selama beberapa menit terakhir? Hal-hal tersebut hanyalah dua contoh umum yang mungkin menunjukkan adanya gangguan defisit kognitif. Ketika kita membiarkan ketidakseimbangan mental ini terjadi, kesadaran kehilangan perhatian begitu saja, dan kita baru menyadari ketidakperhatian kita setelah kejadian tersebut. Semakin sering kita mempraktikkan ketidakperhatian, kita menjadi semakin mahir dalam ketidakperhatian, dan inilah cara terbaik untuk menghabiskan waktu. Hidup kita berlalu begitu saja tanpa kita sadari. Rumah-rumah sakit psikiatri merawat orang-orang dengan kasus-kasus ketidakperhatian yang parah, namun gangguan defisit kognitif biasanya umum dijumpai dalam masyarakat dan hal-hal itu menyebabkan kita semua semakin tidak mampu berfungsi secara efektif.

Mari kita lihat jenis lain dari ketidakseimbangan kognitif. Pernahkah Anda melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada atau mendengar perkataan yang tidak pernah orang lain

ucapkan? Kejadian-kejadian ini adalah contoh gangguan hiperaktif kognitif, dimana kita memproyeksikan hal-hal di dunia ini, kemudian berasumsi bahwa proyeksi-proyeksi kita tersebut benar-benar ada di luar sana. Kita semua mempunyai kecenderungan ini, bukan saja mereka yang sakit secara mental. Dan kapanpun kita memberikan label keliru seperti itu, ini menimbulkan masalah. Pengalaman mengenai apa yang terjadi di sekeliling kita, tidak sesuai dengan realita yang sesungguhnya, dan ketika kita berperilaku seakan-akan pengalaman kognitif yang tidak seimbang tersebut adalah valid, maka kita bertentangan dengan realita. Ini adalah sumber penderitaan yang tidak perlu.

Kedua jenis ketidakseimbangan kognitif ini dapat diatasi dengan menerapkan teknik-teknik perhatian yang kita kembangkan selama meditasi dalam kehidupan sehari-hari. Pada kenyataannya, jika kita dengan mudah membiarkan kesadaran hanyut dalam gejolak dan kelooyoan sepanjang hari, maka kecil kemungkinannya bahwa praktik formal kita dalam sesi 24 menit dapat membawa pengaruh yang besar. Ini diumpamakan seperti menyantap makanan bergizi pada pagi hari, tetapi mengemil makanan yang tidak sehat sepanjang hari.

Betapapun sibuknya diri kita, atau sibuk menurut anggapan kita, tak ada yang mampu membayar kita untuk menuntut setiap momen kesadaran kita sepanjang hari. Bahkan di tengah-tengah kesibukan kerja, kita dapat menyisihkan 15 detik di sini dan 60 detik di sana untuk menyeimbangkan perhatian dengan berfokus pada pernapasan dengan tenang. Mata bisa dalam keadaan terbuka, dan kita bisa duduk tenang untuk beberapa

saat, tanpa mengundang perhatian. Kita dapat melakukannya di tempat kerja, saat antri di toko swalayan, atau saat berhenti di lampu lalu-lintas. Ada banyak jeda singkat dari saat bangun pagi hingga tidur di malam hari, saat dimana kita dapat “mewarnai hari” dengan perhatian penuh pada napas. Dan setiap kali kita melakukannya, kita segera dapat merasakan efek menenangkan pada tubuh dan kesadaran. Dengan cara ini, kita mulai mengintegrasikan kualitas kesadaran yang kita kembangkan selama meditasi dengan kesadaran kita dalam aktivitas sepanjang hari.

Kualitas perhatian semata yang kita kembangkan dalam perhatian penuh pada sensasi pernapasan, dapat juga diterapkan pada sensasi-sensasi lainnya. Lain kali ketika Anda duduk saat makan, cobalah eksperimen ini, dimana Anda memfokuskan perhatian semata pada masing-masing dari panca indera ketika sensasi-sensasi tersebut muncul saat Anda makan. Biarkan indera penglihatan, penciuman, perasa, pendengaran dan sentuhan masing-masing mengalami makanan dengan perhatian semata, dengan konseptualisasi sedikit mungkin.

Mulailah dengan mengarahkan perhatian penuh pada penampakan visual dari makanan, yaitu sebatas warna dan bentuk. Lepaskan konsep apapun yang berhubungan dengan kesan-kesan visual ini. Lepaskan preferensi atau penilaian terhadap makanan tersebut. Kesukaan atau ketidaksukaan Anda tidak terletak pada makanan itu sendiri, juga tidak pada warna dan bentuknya. Hanya sadarilah bentuk dan warna dari makanan, fokuskan pada bentuk dan warna dengan perhatian semata.

Sekarang tutuplah mata Anda untuk beberapa saat dan fokuskan perhatian pada aroma makanan. Sadari sepenuhnya aroma-aroma tersebut, perhatikan bagaimana aroma berubah dari saat ke saat. Kenalilah nuansa dari aroma-aroma tersebut dengan perhatian penuh yang tajam, tanpa mencampuri pengalaman itu dengan label-label dan konsep-konsep; suka atau tidak suka. Sekarang ambillah sesuap makanan, dan dengan mata tetap tertutup, arahkan perhatian semata pada rasa yang muncul dalam mulut Anda. Makanlah dengan perlahan, dengan perhatian penuh pada perubahan rasa yang muncul. Saat Anda mengunyah makanan, arahkan perhatian Anda pada suara dari proses makan. Semuanya tidak akan sama dari saat ke saat, jadi tunggungilah kekinian, tanpa terikat pada masa lampau, tanpa mengantisipasi masa yang akan datang. Akhirnya, terapkan perhatian semata pada sensasi sentuhan dari makanan; rasa hangat atau dingin, padat atau cair, lembut atau kasar. Lepaskan gambaran mental apapun yang Anda pikirkan mengenai penampakan makanan tersebut, dan pusatkan perhatian hanya pada sentuhan makanan saat dikunyah dan ditelan.

Bukankah hal ini menarik? Biasanya saat kita makan, terutama jika pada saat bersamaan kita juga terlibat dalam sejumlah aktivitas lain seperti percakapan; konsep-konsep tambahan yang kita buat, menghilangkan kualitas sensori dari makanan yang kita makan. Kita hanya ingat bahwa kita suka, tidak suka, atau merasa netral terhadap makanan itu, namun umumnya kita menderita gangguan defisit kognitif ketika mengalami kelima jenis kesan indera yang diterima dari makanan. Seperti halnya makanan dapat berlalu tanpa kita sadari, demikian juga hal-hal lain dalam hidup kita. Kita terlalu sering melewati apa yang

sedang terjadi, membayangkan hal-hal yang tidak pernah terjadi sama sekali, dan hanya mengingat kembali asumsi-asumsi, harapan-harapan, dan fantasi-fantasi yang kita proyeksikan pada realita.

Kita dapat menerapkan perhatian semata seperti itu kapan saja, mengambil “panen segar” dunia secara langsung dari ladang inderawi, tanpa mengemas pengalaman apa adanya tersebut dengan bungkus konsep-konsep lama yang sudah menjadi kebiasaan. Tantangannya di sini adalah membedakan realita yang muncul melalui indera-indera kita dari saat ke saat, dengan hal yang kita labeli pada dunia ini, yang sering kali tanpa kita sadari. Inilah yang dimaksud Buddha ketika beliau menyatakan, “Dalam penglihatan, yang ada hanya penglihatan; dalam pendengaran, yang ada hanya pendengaran; dalam penginderaan, yang ada hanya penginderaan; dalam pengalaman mental, yang ada hanya pengalaman mental.”

Menurut psikologi Buddhis, dalam satu momen kesadaran apapun, yang mungkin sesingkat satu mili detik, perhatian hanya terpusat pada satu indera. Namun sepanjang rangkaian momen kesadaran yang muncul momen demi momen, perhatian berpindah-pindah dengan cepat dari satu indera ke indera lain, seperti simpanse yang diberi obat amphetamin. Dalam kekaburan dari pergantian yang cepat antar indera ini, kesadaran kita “mengartikan” dunia dengan memberi label jaringan konsep yang sudah kita kenal pada persepsi kita. Dengan cara inilah pengalaman kita mengenai dunia terbentuk dan tampak tidak asing bagi kita. Ini bukanlah hal yang buruk. Sebaliknya, akan sangat sulit menjalani kehidupan sehari-

hari tanpa pembentukan konsep seperti itu. Namun masalah akan muncul bila kita gagal mengenali sejauh mana kita menambahkan realita dengan konsep atau mengurangi realita dengan ketidakperhatian. Inilah yang menyebabkan munculnya masalah hiperaktif kognitif dan defisit kognitif.

Jika teori ini valid (dan para ilmuwan kognitif sedang meneliti hal-hal tersebut saat ini), maka dari momen ke momen benar-benar tidak ada yang disebut ‘mengerjakan berbagai tugas mental pada saat bersamaan (*mental multi-tasking*).’ Pada saat apapun, kesadaran kita hanya berada pada satu hal saja. Jadi pengalaman menjalankan berbagai hal pada saat bersamaan hanyalah ilusi. Yang sesungguhnya terjadi adalah perhatian secara cepat berpindah-pindah dari pengalaman yang satu ke pengalaman lainnya. Penelitian ilmiah akhir-akhir ini menunjukkan bahwa mengerjakan berbagai tugas pada saat bersamaan (*multi-tasking*) sebenarnya tidak terlalu efisien, karena kualitas perhatian yang dialokasikan pada setiap tugas menjadi berkurang. Ini diumpamakan seperti volume air dalam jumlah terbatas yang mengalir melalui sebuah ngarai. Jika kita mengarahkannya pada anak-anak sungai yang lebih kecil, maka akan ada sedikit air yang tersisa untuk setiap anak sungai.

Praktik perhatian yang terfokus pada dasarnya adalah “non-multi tugas.” Ini adalah belajar bagaimana menyalurkan arus kesadaran ke tempat yang kita inginkan, selama yang kita inginkan, tanpa terpecah-pecah secara tak terkendali dan menjadi kacau. Jadi ketika nanti kita berhadapan dengan pilihan untuk memfokuskan perhatian pada satu pengalaman dalam satu momen atau membagi-bagi perhatian, pertimbangkanlah

prioritas-prioritas kita. Jika sesuatu memang layak dilakukan, lakukanlah dengan baik, dan jika sesuatu memang tidak layak untuk dilakukan, janganlah lakukan sama sekali. Meskipun kita berpikir kita melakukan multi-tugas, namun menurut psikologi Buddhis, sesungguhnya kita mengalihkan perhatian dari satu tugas ke tugas lainnya dengan sangat cepat. Ini kadang-kadang diperlukan, dan jika ini terjadi, cobalah lakukan sebisa mungkin dengan penuh perhatian.

SISIPAN: WELAS ASIH

Ketika Anda mulai mengalami ketenangan dari dalam, kesederhanaan dan keheningan dari praktik *shamatha*, Anda mungkin menjadi terikat pada keadaan kesadaran seperti ini, dan ini dapat menimbulkan sikap apatis yang tidak peduli terhadap orang-orang di sekeliling Anda dan dunia secara keseluruhan. Anda telah memperoleh ruang ketenangan yang hening untuk diri Anda sendiri dan Anda mungkin tidak ingin diganggu. Upaya yang bermanfaat dari latihan meditasi ini akan melenceng jika mengakibatkan sikap ketidakpedulian seperti itu; sikap nyaman yang malas dan tidak peduli ini efeknya sama seperti efek obat Prozac atau Valium (obat penenang). Tujuan sesungguhnya dari praktik ini adalah mengembangkan keseimbangan mental yang menghasilkan kebahagiaan sejati; sementara sikap apatis yang tidak peduli pada orang lain bukanlah merupakan ciri dari kebahagiaan sejati atau kesehatan mental.

Ada orang yang terikat pada perasaan tenang yang mereka alami melalui praktik *shamatha*, sedangkan yang lainnya menjadi tidak puas dengan kemajuan mereka dan merasa bosan dengan praktik ini. Latihan ini biasanya tidak memberikan kepuasan secara cepat atau hasil yang langsung. Latihan ini dapat membimbing kita untuk mendapatkan kesehatan dan kebahagiaan mental yang luar biasa, namun ini membutuhkan waktu dan usaha.

Daripada meredam gejala-gejala ketidakseimbangan pikiran dengan menenggelamkan diri dalam pekerjaan atau hiburan, kita dapat menjalankan latihan, langsung menuju akar permasalahan dan mengembangkan kesadaran kita. Di zaman modern ini, kata *meditasi* sering dikonotasikan sebagai melakukan sesuatu secara khusus untuk menenangkan kesadaran atau mencoba mencapai suatu keadaan kesadaran yang berbeda. Kata Sanskerta untuk meditasi adalah *bhavana*, yang sebenarnya berarti “menumbuhkan/mengembangkan” (*to cultivate*). Sebenarnya, kita semua *mengembangkan* kesadaran kita dengan berbagai cara setiap saat, melalui cara *menggunakan* perhatian kita. Kualitas hidup kita mencerminkan cara kita mengembangkan kesadaran hingga saat ini.

Halangan terhadap keseimbangan mental yang umumnya dijumpai di dunia Barat adalah menghakimi diri sendiri, rasa bersalah, dan rendahnya kepercayaan diri. Saat kita menjalankan suatu latihan, kita mungkin melakukannya dengan tingkat harapan tertentu. Kemudian, jika kita tidak mengalami kemajuan seperti yang diharapkan, kita mulai tidak sabar terhadap diri sendiri, dan merasa bersalah ketika kita tidak menyisihkan waktu untuk praktik. Bertambahlah lagi satu kegagalan dalam daftar kita! Dalam melatih perhatian, kita akan melawan kebiasaan yang telah terbentuk selama bertahun-tahun, apalagi evolusi biologis selama berkalpa-kalpa yang telah membantu kita untuk bertahan hidup dan mengembangkan keturunan, namun hal-hal ini hanya berperan kecil dalam mempersiapkan kita untuk mengembangkan perhatian yang terfokus dan tenang. Jadi tidaklah mengherankan, pikiran kita begitu terpencar-pencar dan cenderung tidak seimbang dalam

segala hal. Namun dengan kesabaran yang tulus, secara bertahap kita dapat melatih kesadaran kita sehingga memberikan perasaan bahagia dari dalam, bukanlah terus-menerus merasa cemas, tidak puas dan gelisah. Ini membutuhkan welas asih untuk diri kita sendiri dan orang lain.

Langkah pertama adalah mulai mengidentifikasi penyebab sesungguhnya dari ketidakpuasan kita. Pada dasarnya apapun dapat memicu ketidakbahagiaan, namun sumber sesungguhnya selalu berasal dari pikiran. Sebagian orang merasa sangat menderita meskipun keadaan-keadaan eksternal mereka menyenangkan, sementara sebagian lainnya merasa bahagia dan puas meskipun berhadapan dengan kesulitan-kesulitan serius. Kita menderita karena pikiran kita terganggu oleh berbagai macam ketidakseimbangan, yang mendorong kita mencari kebahagiaan dengan cara yang keliru. Namun kita dapat keluar dari perangkap *treadmill* hedonis dengan mengidentifikasi apa sesungguhnya yang membuat kita menderita, dan apa sesungguhnya yang membawa kebahagiaan bagi kita. Ajaran Buddhis menyebut perubahan prioritas ini sebagai *munculnya pengentasan diri*, dimana kita meninggalkan sumber-sumber ketidakpuasan dan melangkah pada jalan menuju kebahagiaan sejati. Ini adalah hal yang paling welas asih yang dapat kita lakukan untuk diri kita.

Tak seorang pun dari kita hidup terisolasi, betapapun kita merasa kesepian atau terasing. Kebahagiaan kita berhubungan erat dengan setiap orang di sekeliling kita, terutama mereka yang sering berhubungan dengan kita. Saat kita belajar berwelas asih dan tidak menghakimi diri sendiri, maka secara alamiah

kita dapat memperluas hati yang tulus ini pada orang lain. Ini dimulai dengan empati, yaitu *turut merasakan* kebahagiaan maupun kesedihan, keberhasilan maupun kegagalan dari orang-orang yang kita cintai, rekan-rekan dan bahkan orang-orang yang tidak kita kenal. Ini merupakan ladang subur dimana potensi welas asih dapat tumbuh berkembang. Namun empati dan welas asih adalah dua hal yang berbeda. Welas asih bukan sekedar merasa kasihan pada seseorang. Welas asih melampaui empati, sehingga dari lubuk hati kita mendambakan, “Semoga Anda terbebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya. Bagaimana saya bisa membantu?”

MEDITASI WELAS ASIH

Semayamkan tubuh Anda dalam keadaan rileks, seperti telah dijelaskan sebelumnya, dan tenangkan pikiran untuk beberapa saat dengan perhatian penuh pada napas. Mulailah sesi ini dengan menumbuhkan welas asih pada diri Anda sendiri. Berapa lama Anda telah berjuang untuk membebaskan diri dari kegelisahan dan ketidakpuasan? Kecenderungan-kecenderungan apa dari kesadaran dan perilaku Anda yang telah berulang-kali menghalangi Anda? Ini bukanlah saat untuk menghakimi diri sendiri, bersedih atau bersikap apatis, namun ini adalah saat untuk mengevaluasi kembali. Bagaimana kita dapat membebaskan diri dari sebab-sebab internal penderitaan, dalam kondisi dimana kita memiliki begitu sedikit kendali atas keadaan eksternal? Biarkanlah aspirasi ini muncul: Semoga saya terbebas dari penyebab-penyebab sesungguhnya dari kekhawatiran dan kesedihan. Bayangkan kesadaran Anda bebas dari cengkeraman keinginan yang tidak bermanfaat, bebas dari

sikap bermusuhan dan kebingungan. Bayangkan ketenangan dan kebahagiaan yang dihasilkan oleh kesadaran yang seimbang tersebut selaras dengan realita.

Sekarang arahkan perhatian Anda pada seseorang yang Anda cintai, yang sedang mengalami penderitaan fisik atau psikologis. Istilah *perhatian* itu sendiri berhubungan dengan kata kerja “memperhatikan” seperti halnya “mengurus” atau “mengawasi.” Ketika Anda benar-benar peduli pada seseorang, Anda sepenuhnya “hadir” untuk orang tersebut. Ini adalah pemberian yang paling tulus – peduli pada seseorang dengan hati yang penuh cinta kasih dan welas asih. Biarkan orang ini mengisi hati dan kesadaran Anda. Pedulilah apa yang dialami orang ini, dan jika Anda mengetahui penyebab kesedihan atau rasa sakitnya, pahamiilah penyebab-penyebab tersebut. Bayangkan Anda menjadi dirinya, mengalami kesulitan-kesulitannya. Lalu kembali pada sudut pandang Anda sendiri dan biarkan keinginan kuat ini muncul, “Semoga Anda terbebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya.” Bayangkan orang ini merasa lega dan mendapatkan kebebasan yang dicarinya untuk menjalani hidup yang bahagia dan berarti.

Fokuskan kesadaran pada seseorang yang lain, orang yang ingin bebas dari penderitaan, namun karena kesalahpengertian, itu menyebabkan penderitaan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Sekali lagi, bayangkan Anda menjadi dirinya dan mengalami kesulitan-kesulitannya. Kemudian, kembalilah pada sudut pandang Anda, dan dengan pemahaman akan konsekuensi-konsekuensi dari perilaku orang tersebut, beraspirasilah agar ia bebas dari gangguan-gangguan ketenangan mental, yang

merupakan sumber dari perilakunya yang merugikan. Biarlah keinginan dari lubuk hati ini muncul, “Semoga Anda melihat dengan jelas jalan untuk terbebas dari penderitaan” dan bayangkan orang ini bebas dari sebab-sebab penderitaan.

Sekarang biarkan lingkup kesadaran Anda menjangkau seluruh jagat raya, membantu mereka yang menderita, baik karena kelaparan atau kehausan, kemiskinan atau kesengsaraan karena perang, ketidakadilan sosial atau ketidakseimbangan dan gejolak-gejolak pikiran mereka sendiri. Kita semua layak mendapat welas asih, terutama ketika kita bertindak berdasarkan kesalahpengertian, menyakiti diri sendiri dan orang lain. Biarkan hati Anda menjangkau seluruh jagat raya dengan aspirasi, “Semoga kita semua bebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan yang sesungguhnya. Semoga kita semua saling membantu untuk meringankan penderitaan masing-masing.”

Tahap Ketiga: MEMPERPENDEK JEDA

Saat Anda mencapai tahap ketiga, *memperpendek jeda* (Skt. *cittapratiharana; cittavasthavana*), selama masing-masing sesi praktik, perhatian Anda tertuju pada objek meditasi hampir sepanjang waktu. Ketika mencapai tahap ini, Anda telah meningkatkan durasi dari setiap sesi yang semula 24 menit hingga melampaui sekitar dua kalinya. Seiring dengan semakin stabilnya perhatian, Anda dapat meningkatkan durasi dari setiap sesi dengan tambahan tiga menit. Meskipun demikian, untuk sepanjang waktu, pentingkan kualitas meditasi daripada kuantitas waktu yang digunakan dalam setiap sesi. Jika Anda duduk bermeditasi untuk waktu yang lama namun membiarkan pikiran berkelana tanpa menyadari gangguan-gangguan atau ketumpulan, maka selain membuang waktu, Anda juga mengembangkan kebiasaan buruk yang akan menjadi semakin sulit untuk dihentikan.

Ketika masih berada pada tahap kedua, meskipun Anda mengalami masa-masa dimana perhatian Anda secara terus-menerus berada pada objek meditasi hingga satu menit, namun

hampir sepanjang waktu Anda masih terperangkap dalam gangguan-gangguan. Ketika Anda mencapai tahap ketiga, stabilitas perhatian telah meningkat sehingga hampir sepanjang waktu, perhatian Anda tetap berada pada objek. Kadang-kadang masih ada sejumlah selang waktu, saat dimana Anda benar-benar lupa akan objek tersebut, namun dengan segera Anda menyadarinya dan menyambung kembali selang-selang waktu lupa tersebut dalam perhatian yang terus-menerus. Jauh sebelum Anda mencapai tahap ini, kadang-kadang Anda mungkin mengalami sesi dimana kesadaran Anda sepertinya tetap berada pada objek meditasi hampir sepanjang waktu. Namun janganlah tertipu! Bahkan para pegolf amatir pun kadang-kadang dapat memasukkan bola ke dalam lubang dengan sekali pukulan, tetapi ini tidak berarti bahwa mereka siap untuk ajang profesional. Tahap ketiga dicapai hanya ketika kesadaran benar-benar tetap terfokus pada objek meditasi hampir sepanjang waktu dalam semua sesi. Bagi kebanyakan orang, masalah utama dalam fase praktik ini masih berupa *gejolak kasar*, dan kita mencapai tahap ketiga ini melalui *daya perhatian penuh* (Skt. *smṛti*).

Namun dari awal latihan *śamatha*, sebagian orang lebih cenderung mengalami kelojoan, yang bermanifestasi dalam tingkat kasar, menengah dan halus. Untuk saat ini, kita hanya membahas *kelojoan kasar* yang muncul ketika perhatian sering teralihkan dari objek meditasi dan hanyut dalam keadaan kosong. Ini seperti penerimaan sinyal radio yang sering menghilang meskipun tidak terganggu oleh saluran lain. Kelojoan kasar ini keadaannya mungkin sangat damai, dengan kesadaran yang relatif tidak terganggu oleh pikiran-pikiran atau

gejolak emosi. Namun jika Anda menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari dalam ketumpulan seperti itu – menurut para meditator dari Tibet – ini tidak hanya tidak bermanfaat, tetapi benar-benar dapat merusak inteligensi Anda. Ketajaman kesadaran Anda mulai berkurang, dan dalam jangka waktu lama, ini dapat mengakibatkan kerusakan yang serius. Pada awal tahun 1970-an, saya mengenal seseorang yang memutuskan sendiri bahwa tujuan utama meditasi adalah berhenti berpikir, dan dengan rajin ia berlatih untuk mencapai tujuan itu selama berhari-hari. Akhirnya, ia berhasil mencapai tujuan tersebut dalam keadaan koma, sehingga ia tidak dapat makan sendiri dan harus dirawat di rumah sakit. Kasus ini bisa dianggap sebagai contoh yang ekstrim dari kelojoan kasar.

Sambil terus berlatih dalam praktik ini agar maju dalam tahap-tahap pengembangan perhatian, Anda perlu mempertajam kemampuan untuk memantau kualitas perhatian Anda. Sementara daya utama dari kesadaran diarahkan pada objek meditasi dengan *perhatian penuh*, ini perlu ditunjang dengan kebiasaan *introspeksi* (Skt. *samprajanya*), yang memungkinkan pengendalian kualitas perhatian, membuat Anda dengan cepat sadar ketika pikiran bergejolak atau loyo. Begitu Anda mendeteksi adanya salah satu ketidakseimbangan (gejolak atau kelojoan), ambillah langkah-langkah yang diperlukan untuk menanggulangnya. Penangkal pertama untuk gejolak adalah lebih rileks; sedangkan penangkal kelojoan adalah meningkatkan perhatian kita.

Selama ketiga tahap pertama, pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti derasnya air terjun. Namun seiring

dengan waktu, arus-arus pemikiran yang kompulsif ini akan berkurang sedikit demi sedikit. Gejala kasar mereda secara perlahan-lahan, meskipun pikiran-pikiran dan gambaran-gambaran mental masih tetap muncul terus-menerus, demikian juga suara, bebauan dan penampakan-penampakan dari indera lainnya. Janganlah mencoba untuk memblokir gangguan-gangguan ini. Cukup biarkan hal-hal tersebut berlalu dan fokuskan kembali perhatian Anda setajam mungkin pada objek meditasi yang Anda pilih.

Tampaknya banyak orang mencapai tahap kedua, *perhatian berjeda* (Skt. *cittapravaha-samsthapana*) hanya dengan bermeditasi sebanyak satu atau dua sesi setiap hari. Dalam sesi-sesi yang lebih terfokus, mereka mengalami masa-masa perhatian yang terus-menerus, namun stabilitas ini hilang saat mereka berinteraksi dengan aktivitas-aktivitas lain pada hari itu. Meditasi *shamatha* bisa sangat membantu sekalipun di tengah-tengah gaya hidup normal dengan kehidupan sosial yang aktif, terutama jika diimbangi dengan praktik-praktik spiritual lainnya, seperti menumbuhkan cinta kasih dan welas asih. Praktik yang seimbang dan terintegrasi diumpamakan seperti menjaga pola makan yang sehat. Walaupun belum tentu dapat menyembuhkan sakit dan ketidakseimbangan, namun pola makan yang baik sangat diperlukan untuk menjaga vitalitas dan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Demikian juga, praktik meditasi yang seimbang di tengah-tengah gaya hidup sosial yang aktif, dapat meningkatkan sistem kekebalan psikologis Anda, sehingga Anda tidak terlalu rentan terhadap berbagai macam ketidakseimbangan mental.

Jika Anda hanya melakukan satu atau dua sesi setiap hari, Anda mungkin tidak akan maju melampaui tahap kedua, *perhatian berjeda*. Alasannya sederhana: jika Anda menyeimbangkan perhatian selama kurang lebih satu jam setiap hari, namun membiarkan pikiran terpecah-pecah dan teralihkan selama 15 jam per hari, maka terintegrasinya perhatian yang dikembangkan dalam sesi singkat meditasi akan dikuasai oleh gangguan-gangguan sepanjang sisa hari tersebut. Pencapaian tahap ketiga, *memperpendek jeda* membutuhkan komitmen yang lebih besar untuk dijalankan. Ini membutuhkan beberapa sesi meditasi setiap hari; dimana latihan dijalankan dengan cara hidup yang tenang dan kontemplatif, yang menunjang pengembangan ketenangan dan pengendalian diri dari dalam. Kunci keberhasilannya adalah menjalani waktu-waktu di luar sesi-sesi meditasi sedemikian rupa sehingga Anda tidak kehilangan landasan yang telah Anda peroleh.

CARA PELAKSANAAN:

PERHATIAN PENUH PADA NAPAS DENGAN KETAJAMAN

Seperti biasa, mulailah sesi 24 menit dengan menyemayamkan tubuh Anda dalam keadaan sewajarnya, yang ditandai dengan tiga karakteristik yaitu rileks, tak bergeming dan waspada. Ambillah tiga tarikan napas secara dalam, pelan; bernapas mengisi perut kemudian dada. Biarkan kesadaran meliputi seluruh tubuh Anda, biarkan kesadaran merasakan sensasi-sensasi pernapasan di manapun itu muncul. Kemudian biarkan

napas Anda mengalir dengan sendirinya, dengan irama sewajarnya.

Secara mental, penekanan awal dalam praktik *shamatha* adalah relaksasi, yang dapat dimunculkan dengan memperhatikan sensasi-sensasi napas di seluruh tubuh. Penekanan kedua adalah stabilitas perhatian, dan hal ini dapat dibantu dengan mengamati sensasi-sensasi pernapasan di daerah perut. Kemudian, setelah membentuk landasan relaksasi dan stabilitas, kita mengalihkan penekanan pada pengembangan ketajaman perhatian. Sangatlah penting untuk diketahui bahwa stabilitas tidak diperoleh dengan mengorbankan relaksasi, dan meningkatnya ketajaman tidak terjadi bersamaan dengan berkurangnya stabilitas. Hubungan antara ketiga karakteristik ini dapat diumpamakan seperti akar, batang, dan daun dari sebuah pohon. Seiring dengan berkembangnya praktik Anda, maka akar relaksasi semakin dalam, batang stabilitas semakin kuat dan daun ketajaman semakin tinggi.

Dalam sesi praktik ini, alihkan penekanan pada ketajaman. Kita melakukannya dengan meningkatkan fokus perhatian dan mengarahkannya pada objek yang lebih halus (objek yang membutuhkan perhatian yang lebih tajam). Arahkan perhatian Anda pada sensasi-sensasi sentuhan dari napas pada lubang hidung atau di atas bibir, di manapun kita merasakan aliran masuk dan keluarnya napas. Peningkatan fokus perhatian membantu munculnya ketajaman, dan memperhatikan objek yang lebih halus akan semakin meningkatkan ketajamannya. Amati sensasi-sensasi ini pada tempat keluar-masuknya napas, bahkan dalam momen-momen di antara sela-sela napas.

Terdapat arus sensasi sentuhan yang sedang berlangsung di daerah lubang hidung dan bibir atas, jadi jagalah perhatian Anda secara terus-menerus di daerah tersebut sebisa mungkin. Jika napas menjadi begitu halus sehingga Anda tidak dapat mendeteksi sensasi alirannya, maka tenangkan pikiran Anda dan amatilah dengan lebih seksama. Seiring dengan meningkatnya ketajaman perhatian, pada akhirnya sensasi napas akan menjadi terasa kembali.

Pada batas luar kesadaran, Anda mungkin tetap merasakan sensasi-sensasi lain di seluruh tubuh Anda termasuk suara-suara dan sebagainya. Biarkan hal-hal tersebut apa adanya, tanpa berusaha memblokir, dan fokuskan perhatian Anda secara tajam pada sensasi-sensasi di sekitar lubang hidung.

Hitunglah napas jika ini dapat membantu. Tingkatkan kebiasaan *introspeksi* (Skt. *samprajanya*) sehingga Anda dapat menyadari dengan segera bila ada gejolak atau keloyoan yang muncul, dan ambillah langkah-langkah yang perlu untuk menyeimbangkan perhatian jika hal ini terjadi. Teruskanlah latihan ini selama satu sesi 24 menit, kemudian akhiri sesi ini.

RENUNGAN MENGENAI PRAKTIK INI

Buddha menjabarkan praktik perhatian penuh pada napas dengan perumpamaan sebagai berikut;

Seperti saat bulan terakhir di musim panas, ketika kumpulan debu dan kotoran beterbangan, hujan yang besar membuyarkan dan menghilangkannya pada saat itu

juga, demikian juga, konsentrasi dengan perhatian penuh pada napas, ketika dikembangkan dan ditumbuhkan, adalah damai dan luhur, bagaikan kediaman surgawi, serta membuyarkan dan menghilangkan keadaan-keadaan tidak baik (Skt. *apunya*) pada saat itu juga begitu hal-hal tersebut muncul.

Perumpamaan ini mengacu pada efek penyembuhan dari perhatian yang seimbang. Ketika kesadaran diarahkan untuk bersemayam pada suatu objek netral, misalnya napas, maka segala bentuk pikiran yang mengganggu akan hilang dengan segera, dan pikiran menjadi damai, luhur dan bahagia. Ciri-ciri ini tidak muncul dari objek meditasi – napas – tetapi muncul dari sifat keberadaan kesadaran dalam keadaan seimbang. Pendekatan untuk menyembuhkan kesadaran ini mirip dengan penyembuhan tubuh fisik. Buddha menunjukkannya dalam analogi mengenai hujan, bahwa kesadaran – seperti halnya tubuh – mempunyai daya untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Dengan secara jelas mempertahankan perhatian pada objek netral tanpa cengkeraman keinginan atau penolakan, ini memungkinkan kesadaran kita untuk mulai menyembuhkan dirinya sendiri.

Karena gejolak kasar masih merupakan masalah paling utama dalam tahap ketiga pengembangan perhatian ini, maka mungkin akan membantu jika Anda tetap menghitung napas. Mengikuti praktisi abad kelima, Buddhaghosa, beberapa guru dari tradisi Theravada mengajarkan dua cara “menghitung cepat.” Teknik pertama, Anda menghitung dari satu hingga sepuluh untuk setiap napas penuh. Dalam teknik kedua, dalam setiap satu

siklus napas penuh, Anda menghitung, “satu, dua, tiga, empat, lima; satu, dua, tiga, empat, lima, enam; satu, dua, tiga, empat, lima, enam, tujuh; ... delapan; ... sembilan; ... sepuluh.” Di sisi lain, Asanga menganjurkan penghitungan mundur dari sepuluh ke satu. Setelah itu, Anda bisa mencoba menghitung dua napas sebagai satu, empat napas sebagai satu dan seterusnya, sehingga mengurangi kecepatan penghitungan dengan memperbanyak jumlah napas untuk satu hitungan. Apapun cara yang Anda gunakan untuk menghitung napas – ketika perhatian menjadi stabil sedemikian rupa sehingga Anda tidak lagi mengalami momen-momen hilangnya perhatian, tetapi secara terus-menerus tetap terfokus pada setiap napas masuk dan napas keluar – maka Anda dapat berhenti menghitung. Tujuan dari sarana sementara tersebut (menghitung napas) telah tercapai. Meskipun demikian, Asanga menjelaskan bahwa berbagai cara penghitungan napas tersebut belum tentu cocok untuk semua orang. Cara-cara tersebut dapat membantu sebagian orang mengatasi keloayan dan gejalak, tetapi sebagian lainnya mungkin merasa mereka dapat memfokuskan perhatian pada napas secara efektif tanpa menghitung. Untuk orang-orang seperti itu tidaklah perlu memikirkan teknik-teknik penghitungan di atas.

Seiring dengan semakin tenangya kesadaran, Anda mungkin menyadari bahwa napas Anda menjadi lebih halus, dan ini menyebabkan sensasi napas yang semakin halus pula. Semakin Anda maju dalam latihan ini, napas Anda akan semakin halus. Kadang-kadang napas menjadi begitu halus sehingga Anda tidak dapat mendeteksinya sama sekali. Ini menantang Anda untuk meningkatkan ketajaman perhatian. Dengan kata

lain, Anda harus semakin seksama memperhatikan sensasi-sensasi tersebut supaya perhatian tetap terfokus pada napas. Ada semacam proses umpan balik biologis yang bekerja di sini. Jika kesadaran Anda teralihkan dan Anda terperangkap dalam pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya, napas Anda menjadi lebih kasar, dan ini menghasilkan sensasi-sensasi yang lebih kuat sehingga lebih mudah dideteksi. Tetapi saat kesadaran Anda tenang kembali, napas dan sensasi-sensasi otomatis menjadi lebih halus, dan sekali lagi, ini menantang Anda untuk meningkatkan tingkat ketajaman. Perhatian penuh pada napas mempunyai kelebihan “umpan balik biologis” yang unik ini.

Berbagai macam sensasi fisik dapat muncul selama meditasi. Kadang-kadang Anda mungkin merasa anggota tubuh menjadi sangat berat atau tebal. Kadang-kadang Anda merasa tubuh Anda sangat besar. Atau Anda mungkin merasa tubuh Anda mengapung atau melayang. Sensasi-sensasi lain seperti rasa menggelitik, getaran, atau panas juga sering terjadi. Anda mungkin mengalami penglihatan teleskopik, yaitu melihat tubuh Anda seolah-olah dari jarak tertentu. Khususnya ketika Anda bermeditasi selama berjam-jam dalam sehari, mungkin Anda merasa *prana* atau energi-energi internal bergerak dan melepaskan ketegangan-ketegangan. Ketika Anda dalam keadaan perhatian penuh pada napas, energi-energi ini mulai seimbang dan mengalir apa adanya. Proses ini membutuhkan waktu. Dan saat energi-energi itu terdistribusi kembali, pergerakan energi-energi tersebut menghasilkan berbagai macam sensasi. Janganlah khawatir mengenai hal-hal ini atau

membesar-besarkannya. Ini adalah efek-efek alamiah dari praktik *shamatha*.

Praktik *shamatha* menghasilkan jenis perhatian yang tidak biasa. Umumnya, ketika pikiran rileks, perhatian juga kendur, dan ketika perhatian ditingkatkan, bersamaan dengan itu muncullah ketegangan, penegangan tubuh dan kesadaran. Namun dalam praktik ini, semakin Anda meningkatkan perhatian, kesadaran Anda semakin rileks. Sementara aktivitas-aktivitas lain yang memerlukan konsentrasi tingkat tinggi – dibutuhkan upaya dan sering berorientasi pada tujuan – namun *shamatha* hampir tidak mempunyai karakteristik ego. Dalam *shamatha* Anda hampir tidak melakukan apa-apa. Secara pasif, Anda memperhatikan sensasi-sensasi napas tanpa mengaturnya dengan cara apapun. Ego Anda hampir tidak ada selagi Anda membiarkan tubuh bernapas dengan sendirinya secara wajar, dengan hanya mengerahkan upaya yang lebih halus untuk menyeimbangkan perhatian ketika perhatian terjatuh ke dalam kelojoan atau gejolak.

Seiring dengan kemajuan Anda dalam praktik ini, tingkatkan durasi dari setiap sesi meditasi dan kurangi jumlah sesi setiap harinya. Selalu utamakan kualitas daripada kuantitas.

Praktik terus-menerus tanpa terputus adalah sangat penting. Bayangkan Anda menyalakan api dengan menggosokkan dua batang kayu secara bersama-sama: jika Anda menggosokkan kedua batang secara bersama-sama hanya untuk beberapa saat, kemudian berhenti, lalu melakukannya lagi untuk beberapa saat, kemudian berhenti lagi, meskipun Anda melakukan ini

selama bertahun-tahun, Anda tidak akan mendapat sepercik api pun. Demikian pula, jika Anda ingin mencapai kemajuan dalam kesembilan tahap *shamatha*, cara yang sudah lama teruji adalah menyederhanakan hidup Anda secara radikal, hidup dalam penyendirian untuk sementara waktu, dan sepenuhnya mendedikasikan diri Anda pada praktik ini untuk waktu yang lama. Tidaklah mudah untuk mencapai keadaan kedamaian yang luar biasa (Skt: *sukha*) dari *shamatha* tanpa meninggalkan daerah yang ramai, yang cenderung berisik dan padat. Sebaliknya, di alam bebas, terpisah dari masyarakat, seorang meditator akan lebih mudah menyemayamkan kesadaran dalam ketenangan dan mencapai keadaan konsentrasi (Skt: *dhyana*).

CARA HIDUP YANG PENUH PERHATIAN

Tantangan utama dalam praktik pada tahap ini adalah menjalani gaya hidup tenang yang mendukung pengembangan perhatian yang seimbang, bukanlah membiarkannya merosot di antara sesi-sesi meditasi. Untuk mencapai tahap ketiga, *memperpendek jeda* (Skt. *cittapratiharana; cittavasthapana*), meditator yang serius perlu menjalankan latihan ini sebagai aktivitas yang sungguh-sungguh, mempergunakan waktu sehari-hari atau berminggu-minggu dalam latihan ini dibarengi dengan cara hidup kontemplatif dalam lingkungan yang tenang dan sunyi. Jika kita hanya melakukan satu atau dua sesi sehari sambil menjalani kehidupan yang aktif, mungkin kadang-kadang kita merasa kita telah mencapai konsentrasi tahap ketiga, namun kita akan kesulitan untuk mempertahankannya pada tahap itu. Kesibukan sehari-hari itu mengganggu, sehingga pikiran

berkelana, dan terintegrasinya perhatian yang diperoleh selama meditasi kemungkinan akan menghilang.

Dunia modern selalu mengingatkan kita bahwa kita adalah “makhluk sosial” dan kehidupan modern hanya memberikan sedikit insentif atau dorongan untuk menghabiskan waktu yang lama dalam penyendirian. Bahkan banyak orang berpikir bahwa menyendiri dalam meditasi untuk jangka waktu yang lama adalah sikap anti sosial atau merupakan suatu perilaku yang berhubungan dengan kelainan mental; dan bukanlah dilihat sebagai orang yang berupaya mencapai keseimbangan mental yang luar biasa. Bagi kebanyakan orang, penyendirian dan pengasingan diasosiasikan dengan kebosanan, kesepian, ketakutan dan depresi. Tidaklah mengherankan bila sistem hukum di seluruh dunia menggunakan sel penjara yang terisolasi untuk menghukum tahanan yang melanggar hukum. Mengapa orang sering merasa bahwa penyendirian dan ketidakaktifan adalah sesuatu yang menyebabkan penderitaan? Dengan tidak adanya kesempatan untuk mengalihkan perhatian, kita berhadapan langsung dengan pikiran kita sendiri, dan jika pikiran mengalami ketidakseimbangan yang serius, maka secara terus-menerus kita mengalami gejala-gejala gangguan-gangguan ketenangan mental ini tanpa jeda, tanpa kesempatan untuk mengalihkannya dan tanpa kesempatan untuk membebaskan diri.

Walaupun nilai dari penyendirian sering kali sudah menghilang di kalangan umum saat ini, namun selalu ada yang menganjurkan gaya hidup sederhana sehingga kita dapat mendedikasikan diri pada kontemplasi yang hening. Dalam karyanya *Walden*, Henry

David Thoreau menjelaskan alasan ia menyendiri di hutan: “Saya pergi ke hutan karena saya ingin hidup bebas untuk menghadapi hanya realita-realita kehidupan yang terpenting dan melihat apakah saya belajar dari apa yang diajarkan dalam kehidupan; dan bukannya ketika mendekati saat kematian, saya baru menyadari bahwa saya belum hidup.” Meditasi dalam penyendirian tidak *menyebabkan* ketidakseimbangan mental, tetapi membuat ketidakseimbangan mental tersebut *terkuak*. Kebosanan mungkin muncul terutama ketika kesadaran dikuasai kelojoan, dan kegelisahan sering muncul akibat gejala. Dengan keuletan Anda dapat melampaui ketidakseimbangan-ketidakseimbangan ini dan mulai menemukan kebahagiaan yang muncul dari kesadaran yang seimbang. Namun membutuhkan keberanian untuk menghadapi emosi-emosi negatif dalam diri Anda sendiri dan keuletan untuk meneruskan praktik ini meskipun gejala-gejala emosi pasti bermunculan.

PERSIAPAN UNTUK SEBUAH EKSPEDISI

Ketika saya memandu seminar-seminar *shamatha*, saya cenderung menganggap itu sebagai suatu “ekspedisi” daripada “retret.” Kata “retret” tidak hanya mengandung konotasi “menarik diri” tetapi juga kekalahan, dan ini tentu saja bukanlah maksud dari praktik ini. Di sisi lain, kata “ekspedisi,” mengandung makna petualangan, penaklukan dan eksplorasi. Kata ekspedisi berasal dari bahasa Latin yang mengandung makna “melepaskan diri,” secara harafiah berarti “beranjak” dari situasi tertentu dimana Anda sudah tidak mampu lagi melakukan apapun. Dalam praktik *shamatha*, kita menyadari

betapa dalamnya pikiran kita terperangkap dalam dua hal yang sudah mendarah-daging yaitu gejala dan kelojoan. Dalam tradisi Buddhis, dikatakan bahwa pikiran yang terperangkap dalam hal-hal yang sudah mendarah-daging ini tidak berfungsi dengan baik, dan untuk membuatnya berfungsi dengan baik kembali, akan membantu jika kita beranjak dari aktivitas-aktivitas normal, mencari penyendirian yang terasa lapang, dan menyelidiki sejauh mana kapasitas dari kesadaran.

Ekspedisi ini tidak membutuhkan keyakinan yang membabi-buta, kesetiaan pada prinsip-prinsip keagamaan atau sistem kepercayaan yang bersifat metafisik. Selama tiga milenium terakhir, para meditator dari berbagai kebudayaan Asia dengan sistem kepercayaan yang beragam, telah mengikuti jalan *shamatha* hingga mencapai puncaknya, dan mereka telah melaporkan hal-hal yang mereka temui. Kita tidak harus menerima pernyataan-pernyataan yang mereka buat hanya karena otoritas mereka, namun jika kita terinspirasi oleh pernyataan-pernyataan terdahulu mengenai manfaat-manfaat dari praktik ini, kita dapat melangkah maju pada jalan ini untuk menyaksikan sendiri apakah kita dapat mencapai hasil-hasil seperti yang telah dicapai oleh para penjelajah kontemplatif yang telah mendahului kita.

Petualangan yang luar biasa ada di hadapan kita, begitu juga bahaya dan jalan buntu. Kadang-kadang jalannya terlihat jelas, namun kadang-kadang kelihatannya seolah-olah hilang sama sekali. Mengandalkan mereka yang mengetahui jalan ini berdasarkan pengalaman mereka sendiri bertujuan untuk menghemat waktu.

Enam prasyarat yang dibutuhkan untuk latihan yang disiplin dan terus-menerus diuraikan dalam berbagai pedoman meditasi Buddhis tradisi India dan Tibet. Berikut adalah beberapa sebab dan kondisi penting untuk mencapai *shamatha*.

1. Lingkungan yang mendukung

Adalah penting untuk menjalankan praktik di tempat yang aman, tenang dan nyaman, dan lebih optimal jika dilakukan bersama beberapa orang yang mempunyai tujuan serupa. Sebaiknya di tempat dimana makanan, pakaian dan kebutuhan lainnya mudah didapat. Menemukan lingkungan seperti ini kedengarannya mudah, namun kenyataannya mungkin sangat sulit, terutama jika kita mencoba mendedikasikan diri untuk berlatih terus-menerus selama berbulan-bulan.

Saya menyadari hal ini dari pengalaman saya sendiri di tahun 1980. Saya pindah ke suatu ruangan kecil di India untuk bermeditasi menyendiri. Dari luar, tempat tersebut terlihat sangat tenang. Berada di pegunungan India Utara; di sebelah Selatan terbentang di bawahnya adalah Lembah Kangra yang hijau dan di sebelah Utara adalah pegunungan Himalaya.

Merupakan suatu berkah untuk tinggal di sana, tetapi saya juga harus berhadapan dengan kawanan kutu yang menyerbu tempat tidur saya setiap malam dan bahkan merayap ke dalam jubah saya untuk menghisap darah saat saya bermeditasi pada siang hari. Sekalipun saya menangkap serangga-serangga tersebut, sebagai seorang bhikshu, saya tidak akan membunuh mereka. Setiap dini hari sekitar pukul dua, saya terbangun dan

mendapati kulit saya gatal penuh bentol-bentol seperti digigit ratusan nyamuk. Saya akan mengumpulkan serangga-serangga tersebut dalam cangkir logam sehingga mereka tidak bisa lari, dan pada pagi hari saya akan membuang hasil tangkapan pada malam sebelumnya ke tepi gunung. Mereka akan naik lagi dan bersiap untuk serbuan pada malam berikutnya. Hal ini berlangsung selama dua bulan sebelum saya tahu bahwa saya dapat menjauhkan mereka dari tempat tidur dengan menaruh kaleng berisi air pada setiap kaki tempat tidur. Meskipun saya berhasil menghalau serbuan kawan-kawan kutu, saya masih harus berhadapan dengan serangga-serangga, nyamuk dan tikus, demikian juga jamur yang cepat berkembang saat musim hujan.

Setelah empat tahun bermeditasi, dua tahun di Asia dan dua tahun di Amerika Utara, saya menyimpulkan bahwa – kecuali jika kita kaya-raya dan dapat membeli sebuah tempat yang tenang dan nyaman untuk bermeditasi selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun – adalah sulit untuk mendapatkan lingkungan yang sesuai. Meskipun demikian, perlu untuk menciptakan tempat seperti itu jika orang-orang dalam dunia modern ingin mencapai kemajuan yang sangat pesat dalam jalan *shamatha*.

2 & 3 Mempunyai Sedikit Keinginan dan Merasa Cukup

Dari kedua prasyarat, yang pertama adalah mempunyai sedikit keinginan atas hal-hal *yang tidak Anda miliki*, dan yang kedua adalah merasa cukup dengan apa *yang Anda miliki*. Tanpa kedua kualitas ini, kesadaran kita tidak akan pernah terfokus pada latihan. Anda akan terus-menerus memikirkan hal-hal yang

diinginkan namun tidak Anda miliki, dan Anda akan khawatir bahwa keadaan Anda masih ada saja yang kurang pada saat ini. Ini tidak berarti bahwa Anda harus meredam keinginan untuk bahagia, tetapi Anda perlu memfokuskan kembali aspirasi Anda pada transformasi kesadaran Anda sendiri sebagai cara untuk mencapai kebahagiaan sejati. Dan untuk mewujudkannya, Anda harus melihat keterbatasan-keterbatasan dari kehidupan yang dikendalikan oleh pengejaran hal-hal duniawi seperti kekayaan, kemewahan, hiburan dan reputasi. Semua ini dapat memberikan kesenangan sementara yang perlahan-lahan akan menghilang ketika stimulus yang menyenangkan itu berhenti. Keseimbangan mental adalah gerbang untuk menemukan kebahagiaan sejati dan *shamatha* adalah kunci untuk membuka gerbang tersebut.

Buddha menggambarkan hal ini dengan kisah seekor gajah yang memasuki kolam yang dangkal untuk menyegarkan dirinya pada hari yang panas terik. Karena ukuran tubuhnya yang besar, gajah itu dapat menemukan pijakan dalam air yang dalam dan menikmatinya. Kemudian seekor kucing ikut bergabung, melompat ke dalam kolam yang sama, berharap agar bebas dari teriknya hari. Tetapi tidak seperti gajah, kucing tersebut tidak dapat menemukan pijakan, sehingga ia hanya memiliki dua pilihan: tenggelam atau terapung. Demikian juga halnya, mereka yang telah membiasakan diri dengan sedikit keinginan dan merasa cukup – dapat menemukan kebahagiaan dalam penyendirian, sedangkan mereka yang belum menemukan keseimbangan seperti itu, akan tenggelam dalam kelojoan dan depresi atau terapung-apung dalam gejolak dan kegelisahan.

4. Mempunyai Sedikit Aktivitas

Saat mendedikasikan diri Anda pada praktik *shamatha*, adalah penting untuk membatasi aktivitas-aktivitas lain seminimum mungkin – karena jika perilaku Anda di antara sesi-sesi meditasi mengikis terintegrasinya perhatian yang telah Anda dapatkan selama sesi-sesi meditasi – maka Anda tidak akan bisa mencapai kemajuan apapun. Dalam kehidupan modern yang serba cepat dengan tuntutan umum untuk selalu sibuk, akan sulit untuk mengubah gaya hidup ini menjadi sederhana. Pekerjaan bisa seperti sejenis narkotika, menyembunyikan ketidaktenangan dan pergolakan pikiran kita. Dan gaya hidup yang silih berganti antara kerja keras dan bermain sepuasnya dapat membuat kita selalu sibuk, tanpa pernah mengetahui makna hidup atau potensi dari kesadaran manusia.

5. Menjaga disiplin etika moralitas

Landasan yang penting untuk menyeimbangkan kesadaran adalah menjaga disiplin etika moralitas (Skt. *sila*), yang bukan sekedar mengikuti norma-norma sosial atau perintah-perintah keagamaan dari sumber otoritas eksternal. Untuk hidup harmonis dengan orang lain, kita perlu menjalankan etika sosial, dan untuk hidup harmonis dengan lingkungan alam, kita perlu menjalankan etika lingkungan. Praktik etika moralitas termasuk menghindari melukai makhluk-makhluk lain melalui perbuatan, ucapan dan pikiran serta membimbing pada kemajuan sosial dan lingkungan, dimana seluruh masyarakat dapat hidup harmonis satu sama lain dan dengan lingkungan alam mereka.

Disiplin etika jenis ketiga adalah etika psikofisik. Untuk meningkatkan kebahagiaan internal, kita perlu menerapkan etika dalam memperlakukan tubuh dan kesadaran kita sendiri. Ini termasuk merawat tubuh dengan baik, mengikuti pola makan yang sehat, dan melakukan jenis dan jumlah olahraga yang tepat. Juga termasuk memiliki perilaku mental yang kondusif untuk menyeimbangkan kesadaran dan mengurangi gejala-gejala mental yang mengganggu seperti kebencian, ketamakan, kebingungan, ketakutan dan iri hati.

Perlunya menjaga disiplin etika moralitas menantang masing-masing dari kita untuk memeriksa perilaku kita secara seksama, memperhatikan konsekuensi jangka panjang dan jangka pendek dari tindakan kita. Meskipun suatu aktivitas mungkin menghasilkan kesenangan secara langsung, namun jika seiring dengan berjalan waktu menyebabkan ketidaktenangan, konflik dan kesengsaraan, maka tindakan tersebut layak disebut “merugikan” (Skt. *apunya*). Di sisi lain, jika suatu perilaku mungkin membawa kesulitan-kesulitan dalam jangka pendek, namun pada akhirnya menghasilkan rasa puas, harmoni, dan kebahagiaan sejati untuk diri kita dan orang lain, maka kita dapat menganggapnya sebagai tindakan yang “bermanfaat” (Skt. *punya*).

Etika lingkungan, sosial dan psikofisik, semuanya mencakup gaya hidup yang kondusif bagi kebahagiaan kita sendiri dan orang lain. Cara hidup yang etis mendukung pengembangan keseimbangan mental dan ini pada gilirannya akan lebih memungkinkan kita untuk meningkatkan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain.

6. Menghilangkan Pikiran-pikiran Kompulsif

Kebanyakan dari kita membiarkan pikiran-pikiran kompulsif mendominasi kesadaran kita. Ini tidak akan berhenti dalam semalam, tetapi selagi kita menjalani praktik *shamatha*, baik selama sesi meditasi maupun antar sesi – adalah penting untuk mengamati aktivitas-aktivitas pikiran dan menahannya ketika terjatuh dalam pola-pola pikir yang memperparah gangguan mental. Jika tidak, kita akan seperti kucing yang berjuang agar tidak tenggelam dalam kolam, tidak pernah bebas dari gejolak pikiran kita sendiri.

Guru bijaksana Buddhis dari India, Atisha menulis tentang pentingnya prasyarat-prasyarat ini:

Selama prasyarat-prasyarat *shamatha* tidak lengkap,
Keadaan konsentrasi (Skt: *dhyana*) tidak akan dicapai,
Bahkan jika Anda bermeditasi
Dengan giat selama ribuan tahun.

Dalam masyarakat yang berorientasi materi – bahkan untuk orang-orang yang tertarik pada nilai-nilai yang bersifat nonmaterialistik – ada kecenderungan yang kuat untuk menganggap cara hidup kita saat ini sebagai suatu norma – dan dengan menambahkan meditasi untuk memperbaikinya – ini seperti plaster yang direkatkan pada luka membusuk. Pengalaman meditasi pertama saya pada akhir tahun 1960-an merupakan suatu contoh yang pas. Saya belajar dari seorang guru yang memberikan saya mantra dan menjelaskan cara bermeditasi dengan menggunakan mantra, namun dalam

petunjuk-petunjuk tersebut tidak ada penjelasan bagaimana seharusnya saya menjalani sisa hidup saya. Bahkan hingga sekarang, berpuluh-puluh tahun kemudian, meditasi sering diajarkan dengan sedikit penjelasan atau bahkan tanpa penjelasan sama sekali mengenai prasyarat-prasyarat di atas. Tujuan meditasi telah merosot menjadi sejenis pertolongan pertama untuk menghilangkan gejala-gejala kehidupan yang disfungsi, dengan berbagai kekhawatiran, depresi, frustrasi, dan gejala-gejala emosi. Untuk pikiran yang terserang oleh begitu banyak gangguan ketenangan mental (Skt. *klesha*) seperti cengkeraman keinginan, sikap bermusuhan, dan kesalahpengertian – yang kita butuhkan itu lebih dari sekedar dokter. Kita membutuhkan sesuatu yang berjangka panjang, penanganan yang intensif. Inilah yang dibicarakan dalam latihan ini.

SISIPAN: IKUT BERGEMBIRA

Ketika Anda memasuki retret meditasi yang lama, awalnya Anda mungkin merasa lega karena terbebas dari kehidupan normal dengan segala tuntutan dan kekhawatiran. Namun setelah masa “bulan madu” ini berakhir, dimulailah kerja keras melatih kesadaran. Gaya hidup saat retret ternyata dapat menjadi tantangan tersendiri. Sementara hidup dalam masyarakat, dengan mudah Anda dapat mengalihkan perhatian Anda dengan menyibukkan diri dalam pekerjaan, hiburan, percakapan dan berbagai jenis kesibukan lainnya. Tetapi dalam gaya hidup kontemplatif yang sederhana dan tidak kompleks, Anda dijauhkan dari sumber-sumber gangguan eksternal; dan reaksi fisik dan mental terhadap hal ini bisa menjadi sangat intensif.

Kita ketagihan pada stimulus yang menyenangkan dan ketika kita mendedikasikan diri selama berjam-jam setiap hari untuk latihan *shamatha*, dengan sedikit gangguan antar sesi, kita mulai mengalami gejala-gejala penarikan diri. Pikiran berganti-ganti antara kebosanan dan kegelisahan dan kadang-kadang dapat merosot ke dalam depresi dan keraguan diri. Pada saat-saat demikian, kita cenderung terpaku pada gagasan-gagasan dan memori-memori yang memperkuat kesuraman dan rasa malang sehingga adalah penting untuk bangkit dari emosi-emosi yang menenggelamkan ini dengan merenungkan aspek-aspek lain dari realita yang menginspirasi kita. Salah satu caranya adalah menumbuhkan rasa ikut bergembira (Skt. *mudita*) melalui meditasi.

Dalam praktik mengenai cinta kasih dan welas asih, kita menumbuhkan keinginan kuat agar makhluk-makhluk lain dapat menemukan kebahagiaan dan sebab-sebabnya serta terbebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya. Termasuk dalam pengembangan *mudita* adalah secara seksama memperhatikan hal positif yang sudah terwujud yaitu kesenangan, keberhasilan dan kebajikan-kebajikan diri kita sendiri maupun orang lain. Empati adalah *merasakan apa yang dialami orang lain* – dan dalam praktik ini, yang kita fokuskan bukanlah penderitaan dan kesulitan mereka, tetapi kebahagiaan dan keberhasilan mereka. Praktik ini merupakan obat penawar langsung terhadap perasaan depresi, kegelisahan dan keputus-asaan yang mungkin muncul dalam meditasi yang intensif dan terus-menerus atau yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

MEDITASI IKUT BERGEMBIRA

Duduklah dengan posisi yang nyaman, pertahankan agar tulang punggung tetap tegak. Semayamkan tubuh Anda dalam keadaan sewajarnya, yang ditandai dengan tiga karakteristik yaitu rileks, tidak bergeming dan waspada. Bayangkan seseorang yang Anda kenal dengan baik yang memancarkan perasaan gembira dan bahagia. Rasakan kehadiran orang ini, baik secara fisik, kata-kata maupun tindakannya. Saat Anda memperhatikan kebahagiaan yang dirasakan orang ini, bukalah hati terhadap kebahagiaan tersebut dan ikutlah bergembira. Ini akan mudah dilakukan jika Anda merasa dekat dengan orang ini.

Sekarang, bayangkan seseorang yang lain dalam kesadaran Anda. Bayangkan seseorang yang mengalami sesuatu yang indah, baru-

baru ini atau di masa lalu. Ingatlah kembali kebahagiaan orang ini dan ikutlah bergembira.

Sekarang arahkan perhatian Anda pada seseorang yang menginspirasi Anda dengan kebajikannya seperti kemurahan hati, kebaikan hati dan kebijaksanaan. Iktulah bergembira atas kebajikan-kebajikan ini untuk orang tersebut, untuk diri Anda sendiri, dan untuk semua yang menerima kebajikan ini.

Sekarang arahkan kesadaran pada hidup Anda sendiri. Iktut bergembira atas kebajikan-kebajikan Anda sendiri adalah penting, tetapi hal ini sering tidak diperhatikan. Ingatlah kembali masa-masa hidup Anda yang menjadi sumber inspirasi bagi Anda sendiri atau mungkin juga bagi orang lain. Bayangkanlah masa-masa dimana Anda sendiri mewujudkan tekad baik Anda. Pikirkanlah dan bergembiralah atas kebajikan-kebajikan Anda sendiri. Tidak ada yang perlu dipamerkan di sini – kebanggaan atau keangkuhan. Selagi Anda mengingat kembali orang-orang dan keadaan-keadaan yang memungkinkan Anda dapat hidup dengan baik dan menikmati hasil-hasil dari usaha Anda, pada saat bersamaan Anda mungkin mengalami rasa syukur dan rasa gembira yang mendalam. Ini mencegah Anda tergelincir dalam sikap memuji diri sendiri dan perasaan unggul yang semu.

Beberapa jenis praktik memang sulit, namun praktik ikut bergembira adalah mudah. Sepanjang hari ketika Anda melihat atau mendengar tentang kebajikan atau keberuntungan orang lain, bergembiralah atas hal itu. Ini akan meningkatkan semangat Anda dan membantu Anda keluar dari depresi dan rendah diri yang menenggelamkan emosi-emosi Anda.

Tahap Keempat: PERHATIAN YANG RAPAT

Dengan menjaga kesinambungan praktik ini dalam suasana retret, Anda akhirnya akan mencapai tahap keempat dari sembilan tahap pengembangan perhatian yang disebut *perhatian yang rapat* (Skt. *cittopasthapana*). Pada tahap ini, karena daya perhatian penuh telah meningkat, Anda tidak lagi sepenuhnya melupakan objek meditasi yang Anda pilih, yakni sensasi sentuhan napas pada lubang hidung. Anda mungkin sekilas mengalami tahap stabilitas perhatian ini sesekali, sebelum benar-benar mencapai tahap keempat, namun sekarang Anda sudah terbiasa. Setiap sesi dapat berlangsung selama satu jam atau lebih, dan selama sesi ini, perhatian Anda tidak dapat teralihkan sepenuhnya dari objek meditasi dengan sendirinya. Sekarang Anda bebas dari *gejolak kasar*. Perhatian telah lebih mantap sehingga tidak mudah tergoncang oleh gelombang-gelombang pikiran yang tak terkendali dan gangguan-gangguan inderawi.

Dikatakan pada tahap ini Anda telah mencapai *daya perhatian penuh*. Dalam tradisi-tradisi Mahayana India dan Tibet,

perhatian penuh didefinisikan sebagai kemampuan mental untuk mempertahankan perhatian, tanpa lupa atau teralihkan dari objek yang Anda kenal. Karena perhatian penuh mencegah perhatian teralihkan dari objek meditasi, perhatian penuh ini bertindak sebagai dasar untuk mencapai *perhatian terpusat*, yang dikenal sebagai *samadhi*. Asanga mendefinisikan perhatian penuh sebagai “tidak lupa pada objek meditasi, bersifat tidak teralihkan.” Demikian juga, saudara beliau, Vasubandhu mendefinisikan perhatian penuh sebagai tidak kehilangan objek meditasi.

Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak psikolog telah melakukan penelitian mengenai perhatian penuh dan hubungannya dengan berkurangnya stres, depresi dan penanggulangan berbagai masalah fisik dan mental lainnya. Namun mereka menjabarkannya dengan cara yang sangat berbeda dengan penjelasan di atas. Menurut salah satu karya tulis psikologi mengenai topik ini, perhatian penuh adalah “suatu kesadaran non-elaboratif, tanpa menghakimi, terpusat pada saat ini dimana setiap pikiran, perasaan atau sensasi yang muncul dalam lingkup perhatian (*attentional field*) diakui dan diterima sebagai apa adanya.” Para penulisnya mengajukan dua komponen model dari perhatian penuh: yang pertama pengaturan diri dari perhatian agar tetap berada pada pengalaman saat itu juga (*immediate experience*), dan yang kedua mengenai orientasi yang ditandai oleh keingintahuan, keterbukaan dan penerimaan.

Uraian psikologi modern mengenai perhatian penuh – yang secara eksplisit didasarkan pada penjelasan mengenai perhatian

penuh yang terdapat dalam tradisi Vipassana modern Theravada – memiliki perbedaan yang signifikan dengan versi Indo-Tibet Buddhis. Pendekatan Vipassana modern menganggap perhatian penuh sebagai tidak membedakan, perhatian semata dari momen ke momen. Namun tradisi Indo-Tibet menggambarkan perhatian penuh sebagai mengingat objek meditasi, keadaan yang tidak lupa, tidak teralihkan dan tidak mengambang.

Guru dan cendekiawan, Bhante Gunaratana memberikan uraian yang jelas mengenai pandangan Vipassana tentang perhatian penuh dalam bukunya yang berjudul *Mindfulness in Plain English*. Dalam buku tersebut, beliau menjelaskan perhatian penuh sebagai kesadaran tanpa konsep, atau “perhatian semata,” yang tidak melabeli atau mengategorikan pengalaman-pengalaman. “Perhatian penuh,” menurut beliau, “adalah kesadaran saat ini ... Perhatian penuh selamanya selalu berada dalam kekinian ... Jika Anda mengingat guru kelas dua Anda, itu adalah memori. Saat Anda kemudian sadar bahwa Anda sedang mengingat guru kelas dua Anda, itulah perhatian penuh.”

Sementara uraian dari Gunaratana mewakili tradisi Vipassana saat ini secara keseluruhan, uraian tersebut sangat berbeda dengan uraian dari Buddha mengenai perhatian penuh, atau *sati*: “Dan para bhikshu, apakah *sati* itu? Wahai para bhikshu, murid agung memiliki *sati*, ia memiliki *sati* dan kecerdasan sempurna, ia adalah seseorang yang mengingat (*remember*), mengingat kembali (*recollect*) apa yang telah dilakukan dan dikatakan pada masa-masa dahulu.” Berbeda dengan penekanan dari tradisi Vipassana bahwa perhatian penuh selalu selamanya

berada dalam kekinian, Buddha menyatakan bahwa perhatian penuh adalah mengingat kembali kejadian-kejadian yang telah lama berlalu. Memang sudah dikenal secara umum bahwa istilah Pali, *sati* mempunyai makna utama “mengingat kembali” atau “memori” yaitu daya konseptual dimana dengan daya tersebut kita mengingat kembali kejadian-kejadian yang telah berlalu. Selain berkonotasi sebagai “ingatan mengenai hal-hal lampau (*retrospective memory*),” *sati* juga mengacu pada “ingatan mengenai hal-hal yang akan datang (*prospective memory*),” yang memungkinkan kita mengingat untuk mengerjakan sesuatu pada saat sekarang dan yang akan datang, dan ini membutuhkan kesadaran yang berhubungan dengan konsep-konsep.

Milindapanha mungkin merupakan literatur Buddhis paling awal yang secara lengkap menjelaskan tentang *sati*. Ketika ditanya oleh Raja Milinda mengenai karakteristik *sati*, Bhikshu Nagasena menjawab bahwa *sati* mempunyai dua karakteristik yaitu “mengingat” dan “mempertahankan.” Beliau menjelaskan lebih lanjut;

Sati, ketika muncul, mengingatkan kecenderungan-kecenderungan yang bermanfaat (Skt. *punya*) maupun yang merugikan (Skt. *apunya*), dengan kekurangan-kekurangan maupun tanpa kekurangan-kekurangan, lebih rendah maupun lebih murni, suram maupun jernih, bersama-sama dengan pasangan lawannya ... – *Sati*, ketika muncul, mengikuti rangkaian kecenderungan-kecenderungan bermanfaat dan tidak bermanfaat: kecenderungan-kecenderungan ini bermanfaat, kecenderungan-kecenderungan ini tidak

bermanfaat; kecenderungan-kecenderungan ini membantu, kecenderungan-kecenderungan ini tidak membantu.”

Jadi, bukanlah tidak melabeli atau mengategorikan pengalaman dengan cara yang tidak menghakimi, namun dalam penjelasan yang paling awal dan paling dapat diandalkan, *sati* dikatakan membedakan kecenderungan-kecenderungan positif (Skt. *punya*) dan negatif (Skt. *apunya*), bermanfaat dan tidak bermanfaat. Perbedaannya begitu mencolok antara penjelasan masa lalu dan saat ini!

Dengan kecermatannya, Buddhaghosa, pengulas tradisi Theravada yang paling dapat diandalkan, menulis:

Karakteristik *sati* tidak mengambang; sifatnya tidak kehilangan objek; manifestasinya adalah menjaga objek atau keadaan berhadapan langsung dengan objek; dasarnya adalah mengetahui secara seksama dan aplikasi sepenuhnya dari perhatian penuh pada tubuh dan sebagainya. *Sati* harus dianggap seperti gardu pos yang bertujuan mengamati objek-objek yang masuk dan seperti penjaga gerbang yang mengamati gerbang mata dan sebagainya.

Uraian dan praktik perhatian penuh pada zaman sekarang tentu saja bermanfaat, seperti dialami oleh ribuan orang melalui praktik mereka sendiri. Namun kenyataannya adalah pengertian *sati* pada zaman sekarang sangat berbeda dengan penjelasan Buddha dan juga sangat berbeda dengan para pengulas yang paling dapat diandalkan dalam tradisi Theravada dan Mahayana India.

Perhatian penuh *dikembangkan* dalam praktik *shamatha*, dan diterapkan dalam praktik *Pengamatan Tajam* (Pali: *vipassana*, Skt: *vipashyana*). Hal ini digambarkan dengan jelas dalam semua ajaran Buddha yang paling mendasar mengenai praktik *Pengamatan Tajam*, yakni ajaran beliau mengenai *Empat Aplikasi Perhatian Penuh* (Inggris: *The Four Applications of Mindfulness*). Dalam berbagai praktik *Pengamatan Tajam* ini, *perhatian penuh yang jeli* (*discerning mindfulness*) diarahkan pada tubuh, sensasi, keadaan dan proses mental serta fenomena secara keseluruhan. Di sini, Buddha membimbing kita melalui pengamatan yang seksama dari pembentukan, keberadaan, sebab-akibat, dan lenyapnya setiap lingkup pengalaman. Ini adalah sains kontemplatif yang sangat terperinci mengenai kesadaran dan hubungannya dengan tubuh dan lingkungan – sehingga disiplin ilmu ini lebih dari sekedar perhatian semata – seperti diuraikan dengan sangat jelas dalam ulasan yang dapat diandalkan dari Buddhagosha mengenai topik ini.

Seperti telah disebutkan sebelumnya, dalam tahap keempat praktik *shamatha*, *perhatian yang rapat*, kita mencapai daya perhatian penuh, dan praktik Anda berlangsung secara otomatis. Meskipun perhatian Anda tidak lagi cenderung mengalami gejala kasar, namun masih ditandai dengan gejala menengah dan keloyoan kasar.

Ketika gejala menengah muncul, Anda tidak sepenuhnya kehilangan objek perhatian, tetapi pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya memenuhi pusat perhatian dan objek meditasi tersisihkan. Untuk membandingkannya dengan gejala kasar, mari kita gunakan kembali analogi penyetalan

sinyal ke suatu stasiun radio. *Gejolak kasar* diumpamakan seperti sama sekali kehilangan sinyal dari stasiun radio yang dipilih, seakan-akan setelahnya berpindah ke stasiun pemancar lain atau ke keadaan statis. *Gejolak menengah* diumpamakan seperti bergeser sedikit ke pemancar stasiun lain tetapi tidak sepenuhnya sehingga Anda tidak dapat mendengar stasiun pilihan Anda sepenuhnya. Anda masih bisa mendengarnya, namun teredam oleh suara-suara lain.

Bersamaan dengan dicapainya tahap keempat, muncul rasa pencapaian (merasa mencapai sesuatu). Sekarang Anda adalah orang yang sudah berpengalaman dalam latihan *shamatha*, tidak lagi sepenuhnya seorang pemula. Jika Anda belum memperoleh pengertian konseptual yang kokoh mengenai keseluruhan jalan *shamatha*, Anda mungkin berpikir bahwa Anda telah mencapai titik puncak. Ini dengan mudah dapat menimbulkan sikap puas diri mengenai praktik meditasi Anda dan ini membawa bahaya tersendiri.

CARA PELAKSANAAN: PERHATIAN PENUH PADA NAPAS DENGAN TANDA TERTENTU (*ACQUIRED SIGN*)

Setelah menyemayamkan tubuh dan napas Anda dalam keadaan sewajarnya, teruskan fokuskan perhatian Anda pada sensasi napas semata pada lubang hidung. Pada tahap praktik ini, napas Anda menjadi sangat tenang dan sensasi sentuhan napas ikut menjadi sangat halus. Bahkan sensasi-sensasi tersebut bisa menjadi begitu halus sehingga Anda tidak dapat mendeteksinya

sama sekali. Jika ini terjadi, adalah penting untuk tidak menganggap bahwa tidak ada sensasi, atau secara sengaja Anda bernapas lebih kuat sehingga Anda dapat merasakan kembali sensasi-sensasi tersebut. Namun amatilah lebih seksama lagi hingga Anda benar-benar dapat mendeteksi sensasi yang sangat halus dari napas Anda.

Seperti telah dibahas sebelumnya, ini adalah ciri yang unik dari napas sebagai objek meditasi. Dalam metode-metode lain untuk mengembangkan *shamatha*, objek akan menjadi semakin nyata seiring dengan kemajuan praktik Anda. Namun dalam teknik perhatian penuh pada napas, seiring dengan semakin dalamnya praktik Anda, napas menjadi semakin halus sehingga ini menantang Anda untuk meningkatkan perhatian yang semakin tajam. Jadi, hadapi tantangan ini sambil kembangkan relaksasi yang lebih dalam, stabilitas yang lebih kuat dan perhatian yang lebih tajam.

Biarkan pernapasan Anda – yang mewakili keringanan dan pergerakan dari “elemen udara” – membawa proses penyembuhan, keseimbangan dan proses pelepasan ke tahap yang semakin dalam. Gambaran-gambaran mental yang bermunculan dengan sendirinya karena kebiasaan akan mewarnai kesan-kesan inderawi Anda, termasuk sensasi-sensasi sentuhan. Dalam praktik ini, Anda seperti seorang ahli kimia yang memisah-misahkan konsep-konsep tambahan yang tidak murni dengan sensasi sentuhan napas semata. Saat konsep-konsep tambahan telah dihilangkan, perasaan bahwa tubuh Anda memiliki batasan fisik pun menghilang, dan Anda memasuki tingkat ketenangan yang semakin dalam.

Dalam tahap-tahap perhatian penuh pada napas sejauh ini, Anda telah mengamati sensasi-sensasi sentuhan pada napas dengan berbagai cara. Namun untuk melanjutkan jalan menuju pencapaian *shamatha*, pada akhirnya Anda harus mengalihkan perhatian Anda dari sensasi sentuhan pada napas ke suatu “tanda tertentu” (Pali: *uggaha-nimita*; Inggris: *acquired sign*), yaitu simbol dari elemen udara yang muncul dalam kesadaran Anda seiring dengan kemajuan Anda dalam praktik *shamatha*. Pada orang-orang yang berbeda, *tanda-tanda tertentu* yang berhubungan dengan praktik pernapasan mungkin akan muncul berupa bintang, kumpulan permata atau mutiara, karangan bunga, gumpalan asap, sarang laba-laba, awan, bunga teratai, roda, bulan atau matahari. Penampakan beragam dari tanda tertentu berhubungan dengan kecenderungan mental dari masing-masing meditator. Jika Anda ingin melanjutkan jalan perhatian penuh pada napas – yang di sini secara eksplisit berubah menjadi “perhatian penuh *dengan* napas” – begitu tanda tersebut muncul, alihkan perhatian Anda pada tanda ini. Tanda ini akan menjadi objek perhatian Anda selama Anda melanjutkan tahap-tahap berikutnya dari kesembilan tahap menuju *shamatha*.

Pada awalnya tanda tersebut hanya muncul sesekali sehingga ketika tanda tersebut menghilang, kembalilah ke sensasi napas sebelumnya. Namun akhirnya tanda tersebut akan muncul secara lebih teratur dan mantap, dan mulai saat itu, fokuskan perhatian Anda pada objek ini. Seiring dengan kemajuan Anda dalam praktik, tingkatkan durasi sesi meditasi selama Anda dapat menjaga kualitas perhatian yang relatif bebas dari kelojoan dan gejolak.

RENUNGAN MENGENAI PRAKTIK INI

Tahap-tahap lebih lanjut dari praktik *shamatha* – perhatian penuh pada napas yang mencakup tanda tertentu – diuraikan secara paling dapat diandalkan dalam buku klasik Buddhaghosa, *Marga Purifikasi* (Pali: *Visuddhi Magga*, Inggris: *The Path of Purification*). Sementara Buddhaghosa mengikutsertakan jenis-jenis sensasi sentuhan tertentu di antara tanda-tanda tertentu yang berhubungan dengan praktik pernapasan, tradisi Mahayana Indo-Tibet menekankan bahwa tahap-tahap lebih lanjut dalam jalan mencapai *shamatha* hanya dapat dicapai dengan memfokuskan perhatian pada objek mental, bukanlah pada kesan inderawi. Alasannya adalah pengembangan *shamatha* mencakup pengembangan tingkat ketajaman perhatian yang luar biasa. Dengan memfokuskan perhatian pada objek indera fisik apapun, Anda tentu saja dapat mengembangkan stabilitas namun ketajaman perhatian tidak akan berkembang mencapai potensi sepenuhnya. Untuk ini, objek mental diperlukan. Secara umum dikatakan dalam tradisi Buddhis bahwa *shamatha* dicapai melalui kesadaran mental, bukan kesadaran inderawi.

Mempraktikkan perhatian penuh pada napas bersumber dari ajaran Buddha yang ditulis dalam bahasa Pali dan kemudian diulas oleh para cendekiawan dan meditator Theravada. Ajaran-ajaran yang bersumber dari Buddha dalam tradisi Mahayana juga menekankan cara mengembangkan perhatian yang seimbang ini. Dalam *Sutra Prajnaparamita Sepuluh Ribu Gatha* (Skt. *Prajnaparamitadasahasrikasutra*); misalnya, Buddha menjabarkan perhatian penuh pada napas kepada murid beliau,

Shariputra, dengan perumpamaan seorang pembuat pot dengan alat pembuatnya.

Shariputra, ambilah perumpamaan seorang pembuat pot atau muridnya, memutar piringan pembuat pot: Jika ia melakukan putaran yang cepat, ia tahu bahwa itu putaran yang cepat; jika ia melakukan putaran yang lambat, ia tahu bahwa itu putaran yang lambat. Shariputra, demikian pula, seorang Bodhisattva, makhluk agung, menarik napas dengan penuh perhatian dan menghembuskan napas dengan penuh perhatian. Jika tarikan napasnya panjang, ia tahu bahwa tarikan napasnya panjang; jika hembusan napasnya panjang, ia tahu bahwa hembusan napasnya panjang. Jika tarikan napasnya pendek, ia tahu bahwa tarikan napasnya pendek; jika hembusan napasnya pendek, ia tahu bahwa hembusan napasnya pendek. Shariputra, demikianlah, seorang Bodhisattva, makhluk agung, dengan *introspeksi* (Skt. *samprajanya*) dan *perhatian penuh* (Skt. *smṛti*), menghilangkan keterikatan (Skt. *raga*) dan penolakan (Skt. *dveṣha*) terhadap dunia dengan cara *non-objektifikasi*; dan ia menjalani hidupnya mengamati pengalaman sebagai pengalaman internal.

Ini adalah kutipan luar biasa yang kaya arti yang membutuhkan ulasan terperinci, namun untuk saat ini saya hanya akan memberikan beberapa komentar. Introspeksi adalah kemampuan mental yang berfungsi untuk mengawasi keadaan tubuh dan kesadaran seseorang. Dengan kemampuan ini kita tahu ketika kesadaran dilanda kelojoan atau gejolak, dan begitu kita menyadarinya, adalah sangat penting untuk melakukan

apapun yang diperlukan untuk mengatasi ketidakseimbangan-ketidakseimbangan ini. Perhatian penuh dan introspeksi terjadi bersamaan, seperti dijelaskan dalam kutipan di atas dan berbagai risalat Buddhis mengenai meditasi. Sementara tradisi Vipassana modern menekankan bahwa dalam praktik perhatian penuh, kita harus menerima kekurangan-kekurangan tanpa berusaha mengubahnya, pendekatan ini berbeda dengan ajaran-ajaran Buddha dan tulisan-tulisan dari para guru besar terdahulu. Jika Anda tidak menyeimbangkan perhatian saat hanyut dalam kelojoan atau gejolak, Anda hanya akan memperkuat ketidakseimbangan-ketidakseimbangan mental ini, dan kualitas perhatian penuh Anda akan selalu cacat.

Istilah *non-objektifikasi* dalam kutipan ini berarti tidak lagi mencengkeram objek-objek dan peristiwa-peristiwa eksternal sebagai sumber sesungguhnya dari kebahagiaan dan penderitaan kita. Sebaliknya, kita melihat bahwa perasaan-perasaan ini muncul dalam kesadaran kita sendiri. Dan pengertian yang mendalam ini menyembuhkan gangguan-gangguan mental seperti keterikatan dan penolakan yang muncul ketika keinginan-keinginan kita terhalangi.

Saya mengenal beberapa pengikut ajaran Buddhis tradisi Tibet yang mencoba untuk mencapai *shamatha* dengan memfokuskan perhatian pada gambaran mental yang sengaja dimunculkan atau divisualisasikan. Ini berbeda dengan *tanda tertentu* yang muncul secara spontan ketika kesadaran sudah cukup terfokus pada objek meditasi. Saya juga mencoba pendekatan ini ketika memulai praktik *shamatha* untuk pertama kalinya. Kebanyakan dari kita – baik orang Asia maupun Barat – telah

mendapati bahwa upaya yang dibutuhkan untuk memunculkan dan mempertahankan gambaran mental seperti itu adalah melelahkan. Jika seseorang berkonsentrasi pada gambaran yang sengaja divisualisasikan untuk jangka waktu yang singkat, mungkin ia tidak merasa lelah, tetapi jika hal ini dilakukan selama berjam-jam setiap hari, selama sehari-hari, berminggu-minggu, ini dapat menghabiskan energi Anda dan menyebabkan stres serta ketegangan yang berlebihan. Mungkin itulah sebabnya Buddha menyatakan bahwa orang yang cenderung sangat konseptual secara berlebihan sebaiknya mempraktikkan *shamatha* dengan mengembangkan perhatian penuh pada napas. Tidak seperti kebanyakan teknik lainnya, perhatian penuh pada napas menenangkan tubuh dan kesadaran, bukanlah mempertegang tubuh dan kesadaran melalui upaya yang terus-menerus. Meskipun gambaran mental dari *tanda tertentu* akhirnya muncul dalam praktik perhatian penuh pada napas, ini terjadi secara otomatis sehingga tidak menyebabkan ketegangan, yang dapat muncul dari visualisasi yang dilakukan dengan sengaja.

CARA HIDUP YANG PENUH PERHATIAN

Para psikolog telah menemukan bahwa pada umumnya waktu yang dibutuhkan untuk mahir dalam berbagai keahlian tingkat tinggi adalah 5.000 hingga 10.000 jam latihan secara disiplin selama delapan jam per hari, 50 minggu dalam setahun. Kira-kira inilah tingkat komitmen yang dibutuhkan untuk maju dalam keseluruhan jalan mencapai *shamatha*. Di antara sesi-sesi meditasi formal, adalah sangat penting untuk mempertahankan

tingkat perhatian penuh dan introspeksi yang tinggi sepanjang hari.

Menurut psikologi Buddhis, ketika kita mendeteksi sesuatu melalui salah satu dari keenam indera – penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, perabaan, atau persepsi mental – terdapat momen yang sangat singkat sebelum kesadaran memproyeksikan konsep-konsep dan label-label pada pengalaman langsung tersebut. Untuk menyadari persepsi murni yang sekejap ini – sebelum dilabeli dengan konsep-konsep, klasifikasi-klasifikasi dan reaksi-reaksi emosional – membutuhkan tingkat ketajaman perhatian yang tinggi. Momen singkat ini penting karena itu merupakan kesempatan untuk mendapatkan persepsi yang lebih jelas mengenai sifat keberadaan fenomena, termasuk kesinambungan kesadaran mental yang lebih halus, dimana darinya muncul semua bentuk persepsi inderawi dan konseptualisasi.

Suatu cara pandang filosofis Buddhis yang terkenal menyatakan bahwa sekitar 600 momen detak kesadaran terjadi setiap detik, dan hal ini hampir sesuai dengan psikologi modern. Detak-detak kesadaran ini terjadi dalam suatu kesinambungan yang sangat mirip dengan rangkaian gambar dalam film. Dengan pengamatan yang seksama, kita mendapati bahwa pengalaman kita berubah setiap saat. Keadaan kita yang mendasar adalah *perubahan*, yang merupakan kondisi dari tubuh, pikiran, lingkungan dan kesadaran itu sendiri.

Meskipun kita memiliki kurang lebih 600 kesempatan setiap detik untuk memahami suatu aspek dari realita, para meditator

Buddhis dan psikolog modern setuju bahwa umumnya kita memahami sesuatu dengan kecepatan yang jauh lebih lambat dari itu. Dalam ajaran Buddhis, momen-momen yang tidak disadari disebut *kesadaran yang tidak tanggap* (*nonascertaining awareness*). Penampakan-penampakan muncul dalam kesadaran, namun kita tidak mencatat hal-hal tersebut, dan sesudah itu kita tidak ingat lagi bahwa kita pernah menyaksikan hal-hal itu. Misalnya, saat kita mendengar musik dengan seksama – kesan-kesan inderawi lainnya seperti suara-suara, bentuk-bentuk, warna-warna dan sensasi-sensasi tubuh lainnya, masih muncul dalam kesadaran, namun kita hanya mengamati sebagian kecil dari kesan-kesan tersebut. Perhatian memang sangat selektif.

Stabilitas perhatian adalah ukuran dari seberapa banyaknya detak kesadaran yang tanggap pada objek yang kita pilih. Sebagai contoh, jika terdapat 50 momen *kesadaran yang tanggap* (*ascertaining consciousness*) setiap detik dan seluruh 50 momen tersebut difokuskan pada sensasi sentuhan dari napas, hal ini menunjukkan tingkat stabilitas yang relatif tinggi. Sebaliknya, untuk pikiran yang mudah teralihkan, sebagian besar dari ke-50 momen tersebut terpecah dalam berbagai lingkup persepsi yang berbeda. Stabilitas adalah terintegrasinya dengan objek meditasi. Seiring dengan rileksnya diri kita dan stabilnya perhatian kita – bila ketajaman perhatian meningkat – kita mungkin mengalami *momen-momen kesadaran yang tanggap* yang intensitasnya lebih tinggi setiap detik. *Jumlah momen-momen kesadaran yang tanggap* pada objek meditasi bisa meningkat, misalnya, dari 50 ke 100.

Selama kesadaran berada dalam keadaan *hipnagogis* – keadaan rileks yang mendalam saat kita hampir tertidur, dimana kesadaran tidak aktif berhubungan dengan indera-indera fisik – maka bisa muncul tingkat ketajaman perhatian yang tinggi. Saya kira ketajaman luar biasa yang muncul pada tahap transisi kesadaran dan pada beberapa jenis mimpi, mungkin sebagian disebabkan oleh fakta bahwa kesadaran kita rileks dan tidak aktif berhubungan dengan indera-indera, sehingga hanya ada sedikit stimulus lain yang ‘saling bersaing’ untuk mendapatkan perhatian kita. Namun mimpi-mimpi biasanya tidak stabil dan biasanya kita mempunyai sedikit kendali terhadapnya. Itulah sebabnya, urutan dari latihan *shamatha* dimulai dengan relaksasi, kemudian stabilitas perhatian dan akhirnya mempertahankan relaksasi dan stabilitas sambil meningkatkan ketajaman perhatian secara bertahap.

Banyak meditator menekankan ketajaman perhatian dalam praktik mereka karena mereka tahu inilah yang menyebabkan mereka merasakan sejenis ‘ekstasi.’ Namun untuk mencapai ketajaman perhatian yang terus-menerus, dibutuhkan dua prasyarat, yaitu relaksasi dan stabilitas. Jika Anda ingin mengembangkan ketajaman perhatian yang luar biasa, pertama-tama kembangkanlah relaksasi, kemudian stabilitas dan terakhir tingkatkan ketajaman perhatian. Semua aspek daya perhatian ini harus dilandasi dengan *upeksha*, dimana tanpa *upeksha*, kuatnya gejolak-gejolak perhatian dan emosi akan terus berlangsung tanpa henti. Tanda umum dari kemajuan spiritual adalah tetap tenang ketika menghadapi perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan dalam hidup – dan untuk ini, *upeksha* adalah kuncinya.

SISIPAN: *UPEKSHA*

Pengembangan *upeksha* berfungsi sebagai penangkal dua *klesha* utama, yaitu keterikatan (Skt. *raga*) dan penolakan (Skt. *dvesha*). Keterikatan itu termasuk mencengkeram pada ketenangan *shamatha*, dan penolakan muncul berhubungan dengan semua jenis gangguan dalam praktik kita – termasuk orang-orang lain, yang merupakan halangan yang tidak menyenangkan bagi kebahagiaan kita. Intisari dari *upeksha* adalah tidak memihak. *Upeksha*-lah yang memungkinkan cinta kasih, welas asih dan rasa ikut bergembira, untuk berkembang tanpa batas. Biasanya kualitas-kualitas ini bercampur dengan keterikatan. Namun kita berkembang melampaui keterikatan ketika kita menyadari bahwa setiap makhluk sama-sama layak mendapatkan kebahagiaan dan bebas dari penderitaan.

Dalam ajaran Buddhis, rasa “keakuan” – yang tidak berubah-ubah, tidak mempunyai bagian, dan independen – dianggap sebagai sebab utama penderitaan. Cengkeraman pada ego yang bersifat ilusi, berdiri sendiri (otonom) ini memunculkan keyakinan bahwa kebahagiaan kita lebih penting dari kebahagiaan orang lain. Biasanya kita hidup dalam sekumpulan lingkaran kasih sayang dengan diri kita sebagai pusatnya. Lingkaran pertama dari titik pusat meliputi orang-orang yang kita cintai dan teman-teman yang kita sayangi. Lingkaran berikutnya adalah kenalan-kenalan. Lebih jauh lagi adalah lingkaran yang sangat besar yang terdiri dari orang-orang yang tidak kita pedulikan. Lingkaran terluar adalah orang-orang yang kita anggap sebagai musuh, orang-orang yang kita anggap

telah atau mungkin akan menghalangi keinginan-keinginan kita untuk bahagia. Cara memprioritaskan perasaan kita terhadap orang lain seperti ini, menyebabkan pemusatan pada diri sendiri terus terjadi. *Upeksha* mengatasi pemusatan diri seperti itu, dan akibat-akibat dari pemusatan diri adalah keterikatan atau penolakan terhadap orang lain.

Kejadian-kejadian dalam hidup sehari-hari kadang-kadang dapat memberikan kita kilasan-kilasan mengenai *upeksha*. Salah satunya terjadi dalam hidup saya sendiri ketika saya sedang mengajar di *University of California*, Santa Barbara dan saya diundang untuk berbicara pada upacara wisuda. Upacara wisuda ini merupakan tradisi yang dimulai tahun 1960-an ketika suatu kelompok kecil pelajar UCSB mengorganisir upacara wisuda multi-budaya dimana setiap mahasiswa-mahasiswi dipuji-puji oleh teman, orang tua atau saudara mereka sebelum mereka menerima diploma. Upacara terus berlangsung dan kami mendengar betapa setiap orang adalah putri terbaik, teman selancar terbaik, aktivis yang paling berdedikasi, teman yang paling inspiratif atau kekasih yang paling dicintai. Mendengar kesan yang disampaikan oleh setiap orang terhadap orang lain, saya menyadari bahwa para mahasiswa-mahasiswi yang lulus ini adalah orang-orang yang asing bagi saya, hanya karena keadaan saja. Hanya dengan sedikit perubahan terhadap keadaan, setiap orang dapat terasa dekat dengan saya. Ini berlaku bagi siapa saja di dunia ini. Hanya dengan perubahan kecil, setiap orang yang kelihatannya asing bagi kita – masing-masing dengan harapan-harapannya, ketakutan-ketakutannya dan idaman-idamannya – dapat menjadi sahabat yang dikasihi.

Ketika saya pertama kali pindah ke pondok meditasi di pegunungan tinggi di atas Dharamsala, saya mengunjungi pertapa Tibet, Gen Jhampa Wangdü. Pada musim semi tahun 1959 – tak lama setelah perlawanan Tibet terhadap invasi komunis – Jhampa Wangdü meninggalkan tanah kelahirannya dan melanjutkan kehidupan sebagai yogi di India. Pada hari dimana untuk pertama kalinya saya singgah di tempat pertapaannya, saya sangat terkesan. Beliau tidak sedang dalam retret yang ketat, sehingga saya tahu bahwa saya tidak akan mengganggu bila saya datang pada siang hari. Saya mengetuk pintu. Pria kecil yang agak mirip tokoh Yoda dalam film *Star Wars* membukakan pintu, wajah beliau dipenuhi senyum lebar yang hangat, seakan-akan saya adalah anaknya yang telah lama hilang dan akhirnya pulang ke rumah. Beliau memancarkan kebahagiaan dan kebaikan. Beliau mengundang saya masuk dan menyajikan teh. Dalam situasi yang berbeda, mungkin saya merasa bahwa saya ini spesial atau beliau secara khusus menyayangi saya. Welas asih dan kehangatan Jhampa Wangdü adalah tulus, namun jelas bagi saya bahwa kasih sayang beliau bebas dari keterikatan pribadi. Saya kira setiap orang akan diperlakukan dengan cara yang sama. Namun ini tidak mengurangi kehangatan yang saya rasakan. Ini adalah pengalaman kasih sayang tanpa bersyarat, kunci kebahagiaan dalam situasi apapun. Inilah cara para pertapa menjaga hubungan mereka dengan orang lain meskipun mereka hidup terisolasi dan mengalami kesukaran dalam hidup.

Para meditator yang telah mencapai tingkat spiritual yang tinggi juga benar-benar bebas dari ketidaksabaran. Mereka bebas dari sikap “Apakah kita sudah mencapainya?” Meditasi adalah cara

hidup mereka. Mereka mungkin bermeditasi 12 jam atau lebih setiap hari... sampai mereka mencapai penggugahan. Memang itulah aktivitas mereka sehari-hari. Mereka tidak menunggu keberhasilan, menatap kalender dengan penuh harapan, mengharapkan hasil yang cepat. Kata kerja *drupa* dalam bahasa Tibet, yang pada umumnya diterjemahkan sebagai “mempraktikkan” juga berarti “mencapai.” Ketika ditanya, “Apa yang sedang Anda lakukan?” Seorang meditator mungkin menjawab, “Saya sedang mempraktikkan/mencapai *shamatha*.” Praktik dan pencapaian adalah satu dan hal yang sama.

Dalam situasi dimana kebanyakan dari kita mendapati diri kita disibukkan oleh tanggung jawab pekerjaan dan keluarga, adalah penting untuk mengintegrasikan kebijaksanaan dari ajaran Buddhis dalam hidup, sehingga dalam perjalanan hidup, kita “mempraktikkan/mencapai” hal yang sama seperti para praktisi yang berpengalaman. Hal ini mengharuskan kita mengadopsi pemikiran yang lebih luas tentang apa yang dimaksud praktik spiritual. Ini bukan hanya bermeditasi di atas bantal. Beristirahat, berjalan atau mendengarkan musik dapat bermanfaat untuk hati, tubuh, dan kesadaran kita. Dan dengan motivasi altruistik, seluruh kehidupan bisa dipenuhi dengan praktik spiritual.

Dari sudut pandang psikologi modern, kenyataan bahwa para meditator dapat hidup menyendiri selama bertahun-tahun tanpa terjatuh dalam depresi, sikap apatis atau kegalauan mental adalah menakjubkan. Para meditator dapat melakukan ini karena mereka bisa memberdayakan dan mempertahankan sumber ketenangan dari dalam, sumber yang menenangkan

tubuh dan kesadaran sehingga semua rasa ketidaksabaran atau ekspektasi menghilang. Dengan bersemayam secara mendalam dalam keheningan kesadaran yang tenang dan jernih, sumber kebahagiaan sejati dari dalam akan muncul – yang meluluhkan rasa kesepian, depresi atau ketidaknyamanan mental apapun.

Pengembangan *upeksha* berarti belajar memperlakukan setiap orang tanpa memihak. Tidak ada orang asing. Ketika Gen Jhampa Wangdü membuka ketukan pintu saya 30 tahun yang lalu, senyuman beliau yang menghangatkan hati dan sambutan beliau yang ramah memancarkan *upeksha*. Ini adalah kapasitas yang kita semua dapat ungkapkan.

MEDITASI UPEKSHA

Setelah menyemayamkan tubuh Anda dalam keadaan sewajarnya dan memperhatikan napas Anda untuk beberapa saat, bayangkan seseorang yang Anda kenal baik, yang latar belakang dan kehidupannya tidak asing bagi Anda namun bukanlah teman ataupun musuh. Perhatikan orang ini. Orang ini, sama seperti Anda, sedang berjuang mencapai kebahagiaan dan kebebasan dari penderitaan, ketakutan dan rasa tidak aman. Fokuskan perhatian pada orang ini dan alihkan kesadaran Anda untuk memandang dunia dari sudut pandang orang ini. Melalui cara pandang ini, lihatlah kembali diri Anda. Terlepas dari kekurangan yang menonjol atau kelebihan luar biasa yang mungkin dimiliki orang ini, aspirasi kuatnya akan kebahagiaan dan bebas dari penderitaan dan kesedihan adalah sama dengan yang kita inginkan. Meskipun ia tidak dekat dengan dunia personal Anda, kebahagiaannya tidak kalah penting dengan

kebahagiaan dari orang yang Anda sayangi, orang yang Anda anggap penting bagi kebahagiaan Anda.

Sekarang bayangkan seseorang yang Anda anggap penting bagi kebahagiaan Anda, seseorang yang Anda kasihi dan orang yang Anda merasa terikat. Amati secara seksama orang yang disayangi ini dan tempatkan diri Anda pada sudut pandang orang tersebut sehingga Anda melihatnya sebagai sesama manusia seperti diri Anda sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan. Dari sudut pandang ini, sadarilah bahwa meskipun Anda dicintai oleh beberapa orang, ada banyak orang yang tidak peduli dengan Anda dan juga ada beberapa orang yang mungkin tidak menyukai Anda. Orang yang Anda sayangi dan orang yang Anda merasa terikat ini memiliki keinginan-keinginan, harapan-harapan dan ketakutan-ketakutannya sendiri. Sekarang mundurlah selangkah dan perhatikan orang ini dari sisi luar. Orang ini bukanlah sumber sesungguhnya dari kebahagiaan, keamanan, atau kesenangan Anda. Hal-hal tersebut hanya dapat muncul dari hati dan pikiran Anda sendiri.

Selanjutnya bayangkan seseorang yang mungkin berniat menyakiti Anda atau menghalangi kebahagiaan Anda, seseorang yang Anda anggap menimbulkan konflik. Seperti sebelumnya, tempatkan diri Anda pada sudut pandang orang ini, menjadi orang ini, dan mengalami harapan-harapan dan ketakutan-ketakutannya. Pada dasarnya, orang ini, seperti diri Anda, beraspirasi untuk mendapatkan kebahagiaan dan bebas dari penderitaan. Sekarang mundurlah selangkah dan perhatikanlah orang ini dari sisi luar dengan memahami bahwa ia bukanlah sumber penderitaan atau kegelisahan Anda. Bila Anda merasa

tidak nyaman atau marah dalam berhubungan dengan orang ini, sumbernya bukanlah orang lain, tetapi ada dalam hati Anda sendiri.

Sadari bahwa tidak ada yang hakiki dalam diri orang yang kita anggap asing, orang yang kita cintai atau musuh – yang membuat orang itu dikelompokkan dalam salah satu kategori tersebut. Situasi-situasi bisa berubah, hubungan bisa berubah, dan perubahan inilah yang menimbulkan pemikiran “ini adalah musuh saya” atau “ini adalah orang yang saya cintai.” Perluaslah lingkup kesadaran meliputi setiap orang di lingkungan sekitar Anda, dengan harapan-harapan, ketakutan-ketakutan, aspirasi-aspirasi dan keinginan-keinginan mereka. Setiap orang adalah sama pentingnya. Perubahan situasi menyatukan kita dan juga memisahkan kita. Perluaslah lingkup kesadaran Anda meliputi seluruh masyarakat, menggapai seluruh penjuru, meliputi setiap orang. Sadari bahwa setiap orang pada dasarnya sama seperti diri Anda. Dan sesungguhnya setiap orang merasa diri mereka adalah pusat dunia mereka.

Bayangkan kedalaman yang murni dari kesadaran Anda sendiri, tak ternodai oleh halangan-halangan karena keterikatan dan penolakan yang berpusat pada diri sendiri – sebagai bola cahaya putih yang terang di hati Anda. Dengan setiap napas keluar, biarkan cahaya ini menyebar merata ke seluruh penjuru, ke semua orang dengan aspirasi kuat, “Semoga setiap orang termasuk diri saya, menemukan kebahagiaan. Semoga setiap orang termasuk diri saya, bebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya.” Bayangkan limpahan cahaya menyebar ke seluruh penjuru, menenangkan mereka yang mengalami penderitaan

dan membawa kesembuhan, kebahagiaan dan rasa sejahtera pada setiap orang. Dengan setiap napas masuk, ambillah penderitaan, sebab-sebab ketidakbahagiaan dan kesedihan dari setiap makhluk. Bayangkan ini sebagai awan hitam yang melebur dalam cahaya di hati Anda dan bayangkan semua makhluk bebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya.

Sebelum Anda mengakhiri sesi ini, bersemayamlah sejenak tanpa memikirkan apapun. Semayamkanlah kesadaran Anda dalam keadaan apa adanya, tanpa objek dan tanpa subjek. Ini adalah keadaan seimbang yang merupakan landasan subur bagi semua praktik spiritual.

**TAHAP-TAHAP MENENGAH:
MENYEMAYAMKAN KESADARAN**

Tahap Kelima: PERHATIAN TERKENDALI

Melalui latihan yang terampil dan terus-menerus untuk menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, akhirnya Anda akan mencapai tahap perhatian kelima yang disebut *perhatian terkendali* (Skt. *cittadamana*). Pada tahap ini, Anda akan mendapati bahwa Anda merasa puas dengan praktik Anda meskipun masih terdapat sejumlah keengganan. Anda telah mengalami perkembangan yang baik dalam jalan ini dan hasilnya tampak jelas bagi Anda. Pikiran-pikiran masih terus bermunculan dengan sendirinya, tetapi bukan seperti turunnnya air terjun yang deras, namun sekarang seperti sungai yang mengalir deras melalui jurang.

Saat Anda melangkah dari tahap keempat, *perhatian yang rapat* (Skt. *cittopasthapana*) menuju tahap kelima, *perhatian terkendali* (Skt. *cittadamana*), Anda dihadapkan pada salah satu tantangan terbesar sepanjang jalan mencapai *shamatha*. Setelah bebas dari gejolak kasar, sekarang Anda harus menghadapi masalah lain yang mengintai dalam bayang-bayang kesadaran Anda selama ini, yaitu *kelayoan kasar*. Seperti telah disebutkan

sebelumnya, gejala dari gangguan perhatian ini adalah perhatian hanyut dalam ketumpulan, yang khususnya menyebabkan perhatian teralihkan dari objek meditasi. Istilah kelooyoan dalam bahasa Tibet berkonotasi *penenggelaman* (*sinking*). Seakan-akan perhatian, bukannya memperhatikan objek, tetapi malah tenggelam ke dalam lubuk kesadaran. Seolah-olah perhatian memudar, tetapi bukanlah memudar hilang, tetapi lebih seperti memudar ke dalam memasuki lereng licin yang mengarah pada kelambanan, kelesuan, dan akhirnya tertidur. Ini adalah keadaan kesadaran yang damai sehingga orang mungkin keliru menganggapnya sebagai pencapaian *shamatha* – yang secara harafiah berarti hening, tenang, dan damai. *Shamatha* yang sesungguhnya tidak hanya diliputi tingkat *stabilitas* yang jauh melampaui tingkat yang dicapai pada tahap ini namun juga diliputi *ketajaman* luar biasa yang baru sedikit dikembangkan pada tahap ini.

Dalam tahap kelima, *perhatian terkendali*, Anda menghadapi tantangan untuk mengatasi kelooyoan kasar tanpa menggoyahkan perhatian Anda. Selain masalah gejala menengah yang senantiasa muncul – yaitu ketika pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya menyita pusat perhatian sehingga objek meditasi tersisihkan – sekarang Anda mempunyai tugas untuk mengenali dan mengatasi kelooyoan menengah ini. Ketika kelooyoan menengah muncul, objek meditasi tampak namun tidak begitu tajam. Kelooyoan menengah mempunyai perbedaan yang halus dibandingkan kelooyoan kasar, dan Anda akan menemukan perbedaan ini hanya melalui latihan.

Tantangan utama di sini adalah mengatasi kelooyoan tanpa mengurangi stabilitas. Cara untuk mengatasi kelooyoan adalah meningkatkan perhatian, menaruh minat yang lebih besar pada objek meditasi. Para meditator Tibet mengumpamakan hal ini seperti menyetel senar kecapi. Bila terlalu kencang, senarnya akan mudah putus karena terlalu tegang, namun bila terlalu kendur kecapinya tidak dapat dimainkan. Demikian juga, tugas pada tahap ini adalah menentukan “titinada” perhatian yang pas. Bila Anda meningkatkan perhatian secara berlebihan dalam upaya untuk mengatasi kelooyoan, maka pikiran akan mudah bergejolak. Namun bila terlalu rileks, Anda akan dilanda kelooyoan. Ini merupakan tindakan penyeimbangan yang sangat peka. Dan satu-satunya cara Anda menghadapi tantangan ini adalah melalui pengalaman Anda sendiri – Anda sendiri yang menentukan seberapa besar tingkat upaya yang pas untuk menyeimbangkan perhatian. Para meditator Buddhis telah berupaya keras mengatasi dilema ini selama ribuan tahun dan mereka mengatakan bahwa diperlukan keterampilan yang luar biasa untuk menyelesaikan dilema ini.

Setelah mencapai tahap ketiga, *memperpendek jeda* (Skt. *cittapratiharana; cittavasthapana*) dan tahap keempat, *perhatian yang rapat* (Skt. *cittopasthapana*) melalui daya perhatian penuh, tahap kelima ini dicapai melalui *daya introspeksi* (Skt. *samprajanya*). Daya introspeksi adalah kemampuan untuk memantau kualitas perhatian. Keterampilan ini sekarang harus diasah sehingga Anda dapat mendeteksi tingkat kelooyoan dan gejala yang semakin halus. Buddha membabarkan fungsi introspeksi sebagai berikut:

Dengan cara berikut ini, seorang bhikshu seharusnya memeriksa kembali pikirannya secara terus-menerus: “Apakah ada gejala yang berhubungan dengan kelima ikatan kesenangan inderawi apapun, yang muncul dalam diri saya pada saat kapanpun?” Jika saat memeriksa kembali pikirannya, bhikshu tersebut menyadari: “Gejala yang berhubungan dengan kelima ikatan kesenangan inderawi ini memang muncul dalam diri saya pada saat-saat tertentu,” maka ia menyadari: “Keinginan dan nafsu akan kelima ikatan kesenangan inderawi ini belum hilang dalam diri saya.” Dengan cara ini ia memiliki introspeksi atas hal itu. Namun bila saat memeriksa kembali pikirannya, bhikshu tersebut menyadari: “Tidak ada gejala yang berhubungan dengan kelima ikatan kesenangan inderawi ini muncul dalam diri saya pada saat kapanpun,” maka ia menyadari: “Keinginan dan nafsu akan kelima ikatan kesenangan inderawi ini telah hilang dalam diri saya.” Dengan cara ini ia memiliki introspeksi atas hal itu.

Buddhaghosa membedakan perhatian penuh dan introspeksi: “Perhatian penuh memiliki karakteristik ‘mengingat.’ Fungsinya adalah agar tidak lupa. Manifestasinya adalah ‘menjaga.’ Introspeksi memiliki karakteristik ketidakbingungan. Fungsinya adalah menyelidiki. Manifestasinya adalah menyelidiki secara seksama.” Dan guru lain pada masa yang sama, Asanga, memberikan pandangan yang sangat serupa: “Perhatian penuh (Skt. *smṛti*) dan introspeksi (Skt. *samprajanya*) dibabarkan, karena perhatian penuh mencegah perhatian teralihkan dari objek meditasi, sedangkan introspeksi mengetahui bahwa perhatian sedang teralihkan.” Definisi

Shantideva mengenai introspeksi tampaknya mencerminkan kedua pandangan tersebut: “Secara ringkas, hanya inilah definisi introspeksi: pemeriksaan berulang-ulang atas keadaan tubuh dan kesadaran.” Dalam semua literatur Buddhis, latihan *shamatha* sering diumpamakan seperti melatih gajah liar. Dua alat utama untuk hal ini adalah tali tambatan dari perhatian penuh dan tongkat gembala dari introspeksi.

Psikologi Buddhis mengklasifikasi introspeksi sebagai suatu bentuk pandangan tajam (Skt. *prajna*), dan pengembangan introspeksi sejak lama merupakan elemen penting dalam meditasi Buddhis. Suatu kemampuan mental yang mirip dengan introspeksi, yang biasanya disebut *metakognisi*, saat ini sedang diteliti secara seksama oleh para psikolog modern. Para peneliti kognitif telah mendefinisikan metakognisi sebagai pengetahuan atas proses-proses dan keadaan-keadaan kognitif dan afektif dari diri sendiri, serta kemampuan untuk secara sadar dan sengaja memantau dan mengatur proses-proses dan keadaan-keadaan itu. Ini tampaknya merupakan bidang yang sangat ekstensif untuk penelitian kolaboratif antara para meditator Buddhis dan para ilmuwan kognitif.

Tahap kelima dalam mencapai *shamatha* ini juga membawa Anda pada suatu persimpangan jalan. Anda dapat melanjutkan praktik perhatian penuh pada napas yang sangat dianjurkan untuk mengatasi gejolak. Banyak meditator Buddhis telah menganjurkan orang-orang yang bertekad mencapai *shamatha* agar melanjutkan praktik mereka hanya dengan satu objek. Namun Padmasambhava, guru besar dari India yang berperan penting dalam membawa ajaran Buddhis ke Tibet untuk pertama

kalinya, menganjurkan penggunaan berbagai metode untuk mengatasi rintangan yang sulit dihilangkan dalam pencapaian *shamatha*. Ada sisi positif dari masing-masing pandangan tersebut. Adalah sangat mudah merasa bosan atau tidak puas dengan objek meditasi Anda. Dan kemudian Anda mencoba-coba teknik lain yang lebih menarik dan mudah-mudahan lebih efektif. Anda mungkin mudah tergoda pada praktik-praktik yang sangat esoterik dan rahasia, dengan berpikir bahwa praktik-praktik tersebut akan lebih efektif daripada praktik yang Anda lakukan saat ini. Mengganti-ganti objek dan teknik meditasi seperti itu – selalu memburu hasil yang maksimal dengan upaya yang minimal – dapat memperlemah kontinuitas praktik *shamatha*. Secara terus-menerus bereksperimen dengan teknik yang berbeda-beda dapat menghalangi Anda menjadi mahir dalam praktik apapun.

Di sini saya akan menjelaskan suatu alternatif untuk melangkah ke metode yang lebih maju setelah Anda mencapai tahap keempat melalui perhatian penuh pada napas. Praktik ini disebut *menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya*, suatu teknik yang secara langsung mempersiapkan Anda untuk praktik *Mahamudra* dan *Dzogchen*, dua tradisi praktik meditasi yang berfokus pada pencapaian sifat keberadaan kesadaran. Dalam tradisi Theravada, praktik yang serupa disebut “perhatian penuh yang tidak terpaku (*unfastened mindfulness*).”

Seperti halnya perhatian penuh pada napas, metode ini khususnya cocok untuk orang yang pikirannya cenderung mengalami gejolak dan konseptualisasi yang berlebihan. Metode ini memiliki manfaat lebih jauh dalam memberikan

pemahaman yang mendalam mengenai sifat keberadaan kesadaran. Düdjom Lingpa, seorang guru besar *Dzogchen* dari Tibet pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20, mengatakan bahwa praktik ini mungkin paling cocok untuk orang-orang yang tegang dengan pikiran yang tidak stabil – yang mungkin mengalami kesulitan besar bila menggunakan berbagai teknik visualisasi untuk mengembangkan *shamatha*. Panchen Lama Pertama, guru dari Dalai Lama Kelima, menyebut praktik ini sebagai “metode terampil yang menakjubkan bagi para pemula untuk menenangkan pikiran.”

Anda dapat memulai praktik *shamatha* dengan metode ini dan terus menjalankannya sepanjang jalan mencapai *shamatha*. Anda tidak perlu menjalankan perhatian penuh pada napas terlebih dahulu. Meskipun demikian, banyak orang mengalami kesulitan dalam metode ini karena berulang kali mereka terhanyut oleh pikiran-pikiran mereka. Untuk orang-orang seperti ini, perhatian penuh pada napas mungkin merupakan cara yang paling efektif untuk maju dalam keempat tahap pertama pada jalan *shamatha*.

Sementara banyak orang melakukan meditasi untuk mencapai “keadaan kesadaran yang berbeda,” tetapi dari sudut pandang Buddhis – kebiasaan pola pikir kita, dimana kita berada di bawah pengaruh ketidakseimbangan-ketidakseimbangan seperti cengkeraman keinginan, kegelisahan, stres, dan frustrasi – *sudah* merupakan keadaan kesadaran yang berbeda. Praktik *menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya* ini dirancang untuk membebaskan kita dari kebiasaan berubah-ubahnya keadaan pikiran, membiarkan kesadaran bersemayam

dalam keadaan apa adanya secara perlahan-lahan. “Keadaan apa adanya” dari kesadaran, menurut para meditator Buddhis, ditandai dengan tiga karakteristik yaitu kedamaian luar biasa, kejernihan dan nonkonseptualitas. Saya percaya ini adalah salah satu penemuan paling luar biasa mengenai sifat keberadaan kesadaran dan ini membutuhkan penelitian kolaboratif antara para ilmuwan kognitif dan para meditator.

Untuk uraian mengenai praktik ini, saya akan mengutip petunjuk-petunjuk penting yang diberikan oleh guru besar *Dzogchen* abad ke-19, Lerab Lingpa. Petunjuk-petunjuk dari beliau disampaikan di sini, disertai ulasan terperinci dari saya.

PRAKTIK: MENYEMAYAMKAN KESADARAN DALAM KEADAAN APA ADANYA

Hanya mendengarkan petunjuk-petunjuk praktis dari guru spiritual Anda dan tahu cara menjelaskannya kepada orang lain, itu tidak akan membebaskan kesinambungan kesadaran Anda, jadi Anda harus bermeditasi. Bahkan bila Anda menghabiskan seluruh hidup Anda dengan bermeditasi pada penampilan luarnya saja – yaitu meditasi secara tidak sadar, memenuhi pikiran dengan fantasi-fantasi, dan mengambil banyak jeda selama sesi meditasi karena tidak dapat mendisiplinkan pikiran yang berkelana – maka tidak akan muncul pengalaman-pengalaman yang baik atau realisasi-realisisasi. Jadi adalah penting dalam setiap sesi Anda bermeditasi sesuai dengan petunjuk lisan guru Anda.

Dalam penyendirian, duduklah dengan tegak di atas bantal meditasi yang nyaman. Dengan lembut, pertahankanlah napas “jambangan” hingga energi-energi internal (Skt. *prana*) terkumpul secara alami. Biarkan tatapan Anda kosong. Dengan tubuh dan kesadaran yang rileks dari dalam – dan tanpa membiarkan kesinambungan kesadaran semakin menghilang dari keadaan jernih dan tajam – pertahankanlah secara jernih dan apa adanya. Janganlah memenuhi kesadaran dengan berbagai penghakiman; janganlah berpandangan jangka pendek mengenai meditasi, dan hindarilah harapan-harapan dan ketakutan-ketakutan besar bahwa meditasi Anda akan menjadi begini atau begitu. Pada tahap awal, lakukanlah banyak sesi per hari, masing-masing dengan durasi singkat, dan fokuslah dengan baik pada setiap sesinya. Kapanpun Anda bermeditasi, ingatlah selalu kata-kata “tanpa gangguan dan tanpa cengkeraman,” dan terapkanlah hal ini.

Selagi Anda membiasakan diri dengan meditasi secara bertahap, tingkatkan durasi dari sesi-sesi meditasi Anda. Bila ketumpukan muncul, tingkatkan perhatian. Bila gejolak dan pikiran-pikiran yang berkelana muncul secara berlebihan, rilekslah. Tentukan tingkat ketajaman perhatian yang optimal berdasarkan pengalaman Anda sendiri, begitu juga pola makan dan perilaku yang paling sehat.

Hindarilah penegangan pikiran membelenggu yang berlebihan, hindari hilangnya kejernihan karena kelesuan, dan relaksasi berlebihan yang menyebabkan keluarnya suara dan gerakan mata yang tak disengaja. Hanya akan

merugikan bila membicarakan banyak tentang hal-hal seperti kewaskitaan (Skt. *abhijna*) dan berbagai macam mimpi, atau menyatakan, “Saya melihat malaikat atau Istadewa. Saya melihat hantu. Saya mengetahui ini. Saya telah mencapai itu,” dan sebagainya. Ada atau tidak adanya kenyamanan atau ketidaknyamanan apapun, misalnya sensasi gerakan – tidaklah sama untuk setiap orang karena adanya perbedaan besar mengenai kecenderungan dan kemampuan antara individu yang satu dengan individu lainnya.

Dengan terus menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, mungkin akan muncul sensasi-sensasi seperti kebahagiaan fisik dan mental, rasa akan kesadaran yang jernih, munculnya wujud-wujud yang kosong, dan perasaan nonkonseptual bahwa tak ada yang dapat membahayakan kesadaran, tidak menjadi soal apakah pikiran-pikiran telah berhenti atau tidak. Apapun jenis gambaran-gambaran mental yang muncul – apakah lembut atau kuat, halus atau kasar, berdurasi panjang atau pendek, kuat atau lemah, baik atau buruk – amatilah sifat keberadaan dari gambaran-gambaran tersebut dan hindarilah penilaian yang berlebihan mengenai hal itu sebagai begini atau begitu. Jadikanlah kesadaran dalam keadaan apa adanya, jernih dan tajam sebagai inti praktik Anda. Dengan menjadi guru bagi diri sendiri – bila Anda dapat menyempurnakan pokok-pokok yang penting, seolah-olah seperti memasukkan benang ke dalam lubang jarum – maka gangguan-gangguan ketenangan mental dalam kesadaran Anda akan mereda, Anda akan memperoleh kebebasan untuk tidak hanyut dalam gangguan-gangguan ketenangan mental, dan secara terus-menerus

kesadaran Anda akan menjadi tenang dan tidak dipengaruhi oleh gangguan-gangguan ketenangan mental tersebut. Ini adalah landasan yang kokoh bagi munculnya semua keadaan konsentrasi pada *Tahap Pemunculan* (Skt. *utpattikrama*) dan *Tahap Penyempurnaan* (Skt. *sampannakrama*) dari Tantra Anuttarayoga.

Ini seperti membajak tanah dari suatu ladang. Jadi sejak awal hindarilah membuat pernyataan-pernyataan yang hebat, melebihi-lebihkan dan tanpa arti. Sebaliknya, sangatlah penting untuk melakukan apapun yang dapat Anda lakukan untuk mempertajam kesadaran Anda dan membangun landasan untuk praktik meditasi.

RENUNGAN MENGENAI PRAKTIK INI

Dalam praktik menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, objek dari perhatian penuh tidak lagi berupa sensasi halus dari napas pada lubang hidung, tetapi *lingkup kesadaran* dan apapun yang muncul dalam lingkup tersebut. Objek dari introspeksi – seperti dalam praktik perhatian penuh pada napas yang dibahas sebelumnya – adalah kualitas perhatian yang Anda gunakan untuk mengamati kesadaran.

Pada tahap awal, lakukanlah banyak sesi per hari, masing-masing dengan durasi singkat, dan fokuslah dengan baik pada setiap sesinya. Kapanpun Anda bermeditasi, ingatlah selalu kata-kata “tanpa gangguan dan tanpa cengkeraman,” dan terapkanlah hal ini.

Saat Anda menjalani praktik ini, saya menganjurkan Anda untuk menghafal petunjuk-petunjuk inti ini: semayamkan kesadaran Anda tanpa gangguan dan tanpa cengkeraman. mempraktikkan “tanpa gangguan” berarti tidak membiarkan kesadaran Anda terhanyut oleh pikiran-pikiran dan kesan-kesan inderawi. Hadirlah di sini dan sekarang. Dan saat muncul pikiran-pikiran yang berhubungan dengan masa lampau, masa yang akan datang atau saat ini, janganlah hanyut dalam pikiran-pikiran tersebut. Ketika Anda menapaki jalan *shamatha* ini, janganlah seperti orang yang mencari tumpangan – menumpang pikiran-pikiran atau gambaran-gambaran apapun yang berkelebat dalam kesadaran Anda. Sebaliknya, jadilah seperti elang, melayang tanpa kepaksaan saat menghadapi angin, dengan sedikit menggerakkan sayap dan bulu ekornya untuk menyesuaikan diri dengan perubahan aliran udara.

Bahkan saat perhatian Anda bersemayam dalam kekinian, Anda mungkin masih mencengkeram pada penampakan-penampakan dalam kesadaran. Kapanpun Anda lebih menyukai suatu objek mental ketimbang objek lainnya, kapanpun Anda mencoba untuk mengontrol isi pikiran Anda, dan kapanpun Anda mengidentifikasi diri dengan apapun juga – cengkeraman telah terjadi. Inilah tantangannya: perhatikanlah apapun yang muncul dalam kesadaran, namun jangan mencengkeram apapun. Dalam praktik ini, biarkan kesadaran Anda seperti angkasa. Apapun yang melewatinya, angkasa tidak pernah bereaksi. Angkasa tidak mencegah apapun yang akan melewatinya, tidak menahan apapun yang ada, juga tidak mengontrol apapun. Angkasa tidak lebih menyukai pelangi daripada awan-awan, juga tidak lebih memilih kupu-kupu daripada pesawat jet.

Apapun yang muncul dalam lingkup kesadaran, biarkanlah apa adanya, tanpa gangguan atau cengkeraman.

Ketika Anda menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, dimana kadang-kadang hanyut dalam gangguan atau cengkeraman, Anda mengalami sesuatu yang menyerupai 'jatuh' dari keadaan *kesadaran murni* (Skt. *vidya*) ke dalam cengkeraman dualistik. Kejadian seperti ini bukanlah sesuatu yang terjadi pada zaman dahulu di suatu Taman Firdaus versi Buddhis. Ini terjadi setiap saat ketika pikiran dualistik sedang aktif dan kita kehilangan pemahaman mengenai sifat keberadaan diri kita yang sesungguhnya. Kesadaran murni selalu hadir namun terhalangi ketika kita terhanyut oleh objek-objek yang menyita perhatian kita, dan yang kita tanggap dengan cengkeraman keinginan dan penolakan.

Selagi Anda membiasakan diri dengan meditasi secara bertahap, tingkatkan durasi dari sesi-sesi meditasi Anda. Bila ketumpulan muncul, tingkatkan perhatian. Bila gejolak dan pikiran-pikiran yang berkelana muncul secara berlebihan, rilekslah.

Ini adalah petunjuk utama bagaimana mengatasi kelooyoan dan gejolak begitu Anda menyadari adanya ketidakseimbangan-ketidakseimbangan ini melalui daya introspeksi. Bila Anda merasakan suatu dorongan alamiah untuk mengekang kesadaran ketika pikiran bergejolak – atasi dorongan ini dan rilekslah. Biarkan stabilitas perhatian muncul dengan sendirinya dari kesadaran yang lapang, bukanlah kesadaran yang dikekang melalui upaya yang keras. Namun pastikanlah

kesadaran Anda tidak terlalu kendur sehingga menimbulkan ketumpulan. Seperti telah disebutkan sebelumnya, inilah tantangannya, yang merupakan karakteristik khas dari transisi tahap keempat, *perhatian yang rapat* (Skt. *cittopasthapana*) ke tahap kelima, *perhatian terkendali* (Skt. *cittadamana*) dalam pengembangan perhatian. Dengan introspeksi yang terasah dengan baik, Anda dengan cepat mendeteksi ketidakseimbangan-ketidakseimbangan perhatian, dan Anda kemudian mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengembalikan keseimbangan.

Hanya mendengarkan petunjuk-petunjuk praktis dari guru spiritual Anda dan tahu cara menjelaskannya kepada orang lain, itu tidak akan membebaskan kesinambungan kesadaran Anda, jadi Anda harus bermeditasi. Bahkan bila Anda menghabiskan seluruh hidup Anda dengan bermeditasi pada penampilan luarnya saja – yaitu meditasi secara tidak sadar, memenuhi kesadaran dengan fantasi-fantasi, dan mengambil banyak jeda selama sesi meditasi karena tidak dapat mendisiplinkan pikiran yang berkelana – maka tidak akan muncul pengalaman-pengalaman yang baik atau realisasi-realisisasi. Jadi adalah penting dalam setiap sesi Anda bermeditasi sesuai dengan petunjuk lisan guru Anda.

Meskipun banyak hal dapat dipelajari dari buku-buku meditasi dan hal ini cukup bagi Anda untuk memulai, namun untuk praktik yang serius dan terus-menerus, peran dari guru yang berpengetahuan dan berpengalaman adalah tak tergantikan. Ini juga berlaku untuk latihan profesional dalam ilmu-ilmu kognitif – tidak ada psikolog atau ahli saraf yang sepenuhnya

belajar sendiri – demikian pula dalam banyak bidang lainnya. Anda mungkin menyia-nyiakan begitu banyak waktu dalam praktik meditasi yang keliru dan juga mungkin mengacaukan kesadaran Anda, sehingga penting untuk menemukan pembimbing yang berkualifikasi dan mempelajari bimbingan mereka dengan seksama. Seperti dijawab oleh Dalai Lama ketika beliau ditanya apakah seorang guru dibutuhkan untuk mencapai penggugahan, “Tidak, namun itu bisa menghemat banyak waktu Anda!”

Dalam penyendirian, duduklah dengan tegak di atas bantal meditasi yang nyaman.

Pada umumnya duduk tegak dengan kaki disilangkan adalah postur yang paling cocok untuk meditasi. Dan banyak buku pedoman meditasi memberikan petunjuk-petunjuk terperinci mengenai poin-poin khusus dari postur tersebut. Tetapi Lerab Lingpa juga menganjurkan agar Anda merasa nyaman ketika bermeditasi. Jadi bila duduk dengan kaki disilangkan untuk jangka waktu yang lama, terasa menyakitkan bagi Anda – cobalah duduk di kursi atau berbaring dalam posisi telentang. Dūdjom Lingpa memberikan saran berikut:

Tanpa bergerak, rilekskan tubuh Anda dalam posisi apapun yang nyaman, seperti mayat dalam kuburan. Heningkanlah suara Anda seperti kecapi yang senarnya dipotong. Semayamkan kesadaran Anda dalam ‘keadaan yang tidak diubah’ (*unmodified states*), seperti keberadaan yang paling mendasar dari ruang ... Tetaplah bersemayam [dengan cara ini] untuk waktu yang lama. Ini meredakan semua penyakit

akibat gangguan-gangguan dari elemen-elemen dan keadaan-keadaan negatif; dan tubuh, ucapan serta pikiran Anda akan tenang dengan sendirinya.

Lerab Lingpa melanjutkan:

Dengan lembut, pertahankanlah napas “jambangan” hingga energi-energi internal (Skt. *prana*) terkumpul secara alami.

“Pernapasan jambangan” merupakan praktik pernapasan yang bersifat energetik dan menstabilkan. Untuk melakukan “pernapasan jambangan yang lembut” – saat Anda menarik napas, biarkan sensasi-sensasi napas mengalir turun ke bagian bawah perut Anda, seperti menuangkan air ke dalam jambangan. Lalu, saat Anda menghembuskan napas, bukannya membiarkan perut benar-benar mengempis, tetapi jagalah agar perut sedikit terisi, dengan otot perut yang rileks. Dengan cara ini, Anda menjaga agar perut sedikit buncit – yang mengembang saat menarik napas dan mengecil sedikit saat menghembuskan napas, namun tetap mempertahankan keadaan perut yang terisi. Tujuan dari pernapasan jambangan ini adalah untuk mengumpulkan energi-energi internal atau *prana*, ke nadi tengah (Skt. *avadhuti*) pada daerah perut dan membiarkannya menetap di daerah tersebut. Ini dapat Anda deteksi dari pengalaman Anda sendiri akan tubuh Anda dan aliran energi-energi internal di dalamnya. Saat Anda menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya – dengan mengembangkannya daerah perut melalui pernapasan seperti itu – *prana-prana* mulai mengumpul dengan sendirinya menuju nadi tengah yang membujur dari batang tubuh hingga mahkota kepala. Sebagian besar penjelasan mengenai praktik

shamatha tidak merujuk pada pernapasan jambangan ini, jadi ini bukanlah sesuatu yang diharuskan. Namun banyak orang mendapati bahwa pernapasan jambangan ini membantu untuk menstabilkan pikiran dan menyelaraskan energi-energi internal dalam tubuh.

Biarkan tatapan Anda kosong.

Dalam praktik ini, adalah penting bahwa mata Anda dalam keadaan terbuka, pandanglah ke depan dengan tatapan kosong. Bila Anda belum pernah bermeditasi dengan mata terbuka, Anda mungkin merasa tidak nyaman, namun saya anjurkan untuk membiasakan diri dengan hal ini. Berkediplah sesering yang Anda kehendaki dan janganlah memberi tekanan pada mata dengan cara apapun. Biarkan mata rileks seakan-akan Anda sedang melamun dengan mata terbuka. Dengan membiarkan mata terbuka ketika memfokuskan perhatian pada aktivitas-aktivitas mental, batas artifisial antara “dalam” dan “luar” mulai menghilang. Khususnya dalam masyarakat yang berpandangan materialistik, kita telah terbiasa dengan pemikiran bahwa pikiran-pikiran dan semua aktivitas mental lainnya ada dalam kepala kita. Namun ini belum pernah dibuktikan secara ilmiah. Yang telah diketahui mengenai hal ini hanyalah bahwa aktivitas-aktivitas mental berkaitan dengan aktivitas-aktivitas saraf, namun itu tidak berarti bahwa aktivitas-aktivitas mental dan saraf berada dalam lokasi yang sama.

Bahkan tanpa asumsi materialistik ini pun – bahwa kesadaran tidak lebih dari sekedar suatu fungsi dari otak – kita secara alamiah merasa kita melihat dunia dari belakang mata kita.

Namun perasaan mengenai adanya subjek yang independen atau ego di dalam kepala adalah ilusi. Anggapan ini tidak didukung oleh bukti ilmiah. Dan ketika hal ini diperiksa melalui penyelidikan kontemplatif yang seksama, adanya pemikir dan pengamat yang berdiri sendiri di dalam kepala, tidak dapat ditemukan di manapun juga. Dalam praktik ini, dengan membiarkan mata terbuka namun mengarahkan perhatian pada kesadaran – maka batas yang dilabeli secara konseptual antara dalam dan luar – mulai terkikis. Anda mulai mengetahui bahwa pikiran-pikiran Anda tidak muncul di sini, di dalam kepala Anda, tidak juga muncul di luar sana. Praktik ini menantang pandangan adanya keberadaan lingkup objektif dari indera-indera fisik yang sepenuhnya terpisah dari lingkup subjektif kesadaran. Anda sekarang berada pada jalan untuk menyadari arti nondualitas.

Dengan tubuh dan kesadaran yang rileks dari dalam – dan tanpa membiarkan kesinambungan kesadaran semakin menghilang dari keadaan jernih dan tajam – pertahankanlah secara jernih dan apa adanya.

Dalam jalan *shamatha*, meskipun sangat penting untuk meningkatkan stabilitas dan ketajaman perhatian, ini janganlah dilakukan dengan mengorbankan keadaan rileks. Dengan berlandaskan kenyamanan tubuh dan mental, biarkan stabilitas perhatian Anda menjadi semakin dalam, dan dari meningkatnya keheningan tersebut, amatilah ketajaman perhatian yang muncul dengan sendirinya. *Kejernihan* dari kesadaran merujuk pada karakteristik transparansi dan kecerahan. Sifat lapang dari kesadaran adalah bening, seperti kolam air yang jernih

dan bercahaya. Kejernihan, kebeningan dan kecerahan adalah karakteristik-karakteristik dari kesadaran itu sendiri, bukanlah karakteristik yang dikembangkan melalui meditasi. Jadi praktik ini adalah suatu cara untuk *menemukan*, bukanlah *mengembangkan* keheningan dan ketajaman yang sudah ada dalam kesadaran.

Janganlah berpandangan jangka pendek mengenai meditasi, dan hindarilah harapan-harapan dan ketakutan-ketakutan besar bahwa meditasi Anda akan menjadi begini atau begitu.

Salah satu saran yang paling membantu yang diberikan oleh guru spiritual saya, Gyatrul Rinpoche, berhubungan dengan harapan dan keinginan. Beliau mengatakan kepada saya bahwa ketika saya sedang bermeditasi, saya melakukannya dengan keinginan yang berlebihan. Tetapi saya menyanggah, “Saya telah diingatkan berulang kali tentang pentingnya pengembangan motivasi yang kuat untuk praktik, dan ini berarti ada keinginan untuk berhasil. Jadi bagaimana mungkin mengembangkan keinginan yang kuat untuk praktik dengan sedikit atau tanpa keinginan?”

Beliau menjawab, “Di antara sesi-sesi meditasi, tidaklah masalah untuk bermeditasi mengenai manfaat dari praktik tersebut dan meningkatkan motivasi Anda agar melakukannya dengan sangat tekun. Namun dalam sesi-sesi meditasi itu sendiri, lepaskanlah semua keinginan tersebut. Lepaskanlah harapan-harapan dan ketakutan-ketakutan Anda, dan hanya dedikasikan diri Anda pada praktik ini, momen demi momen.” Khususnya di dunia

Barat modern, dimana begitu banyak orang terburu-buru, ingin mendapatkan solusi-solusi yang cepat dan keuntungan-keuntungan jangka pendek – adalah mudah untuk memiliki pandangan jangka pendek mengenai meditasi. Merupakan kekeliruan besar untuk menilai meditasi hanya berdasarkan kenyamanan yang dirasakan saat bermeditasi. Meditasi bukanlah obat ajaib yang dirancang untuk memberikan kenyamanan yang bersifat sementara dalam hitungan menit. Meditasi merupakan jalan mencapai kesadaran yang semakin tajam, dan untuk itu kita harus sabar dan tekun.

Tentukan tingkat ketajaman perhatian yang optimal berdasarkan pengalaman Anda sendiri, begitu juga pola makan dan perilaku yang paling sehat.

Saat praktik ini menjadi semakin dalam, Anda harus menemukan sendiri tingkat pengaktifan atau penegangan mental yang optimal. Para pemain *video-game* pada umumnya mengalami keadaan keaktifan mental yang tinggi, sementara pada saat tidur nyenyak kita semua mengalami kebalikannya, yaitu keadaan keaktifan mental yang rendah. Ingatlah kembali analogi dari penyetelan senar kecapi: seperti halnya menyetel tegangan senar yang optimal, tentukanlah tingkat keaktifan perhatian Anda secara optimal.

Selain itu, karena kesadaran yang bermeditasi ini terkait dengan tubuh, sangatlah penting untuk menentukan pola makan dan perilaku yang paling sehat dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan pengalaman Anda sendiri. Konsumsilah makanan yang bergizi dengan porsi yang kecil, yang sesuai dengan keadaan

fisik Anda dan berolahragalah secukupnya untuk menjaga agar tubuh Anda tetap fit. Jalan kaki adalah olahraga yang bagus di antara sesi-sesi meditasi, namun olahraga aerobik yang keras dapat mengganggu sistem saraf dan kesadaran Anda sehingga mempengaruhi praktik Anda. Bereksperimenlah sendiri untuk mengetahui pola makan dan olahraga yang paling mendukung praktik Anda.

Hindarilah penegangan pikiran membelenggu yang berlebihan, hindari hilangnya kejernihan karena kelesuan, dan relaksasi berlebihan yang menyebabkan keluarnya suara dan gerakan mata yang tak disengaja.

Menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya – seperti semua praktik *shamatha* lainnya – merupakan tindakan penyeimbangan. Bila Anda menegangkan pikiran secara berlebihan, Anda akan menjadi letih dan tertekan. Sedangkan bila Anda membiarkan pikiran menjadi terlalu kendur, kejernihan perhatian akan memudar sehingga akan menghasilkan aktivitas ucapan dan tubuh yang tak terkendali.

Hanya akan merugikan bila membicarakan banyak tentang hal-hal seperti kewaskitaan (Skt. *abhijna*) dan berbagai macam mimpi, atau menyatakan, “Saya melihat malaikat atau Istadewa. Saya melihat hantu. Saya mengetahui ini. Saya telah mencapai itu,” dan sebagainya. Ada atau tidak adanya kenyamanan atau ketidaknyamanan apapun, misalnya sensasi gerakan – tidaklah sama untuk setiap orang karena adanya perbedaan besar mengenai kecenderungan dan kemampuan antara individu yang satu dengan individu lainnya.

Berbagai macam pengalaman yang berhubungan dengan fisik dan mental mungkin muncul dalam praktik ini. Beberapa di antaranya mungkin memberikan inspirasi – misalnya, ketika Anda merasa telah mencapai pandangan mendalam yang bersifat mistik – sedangkan beberapa pengalaman lainnya mungkin menimbulkan ketidaknyamanan atau terasa aneh. Banyak orang Barat senang menceritakan pengalaman-pengalaman meditasi mereka kepada orang lain namun ini berlawanan dengan tradisi praktik Buddhis. Orang-orang Tibet mempunyai pepatah lama yang berbunyi: Bila Anda mengisi bejana hanya dengan sedikit air lalu dikocok, itu akan menghasilkan bunyi yang berisik. Namun bila Anda mengisinya hingga penuh lalu dikocok, itu tidak akan berbunyi. Selama bergenerasi-generasi, para meditator yang berpengalaman telah mendapati bahwa membuat pernyataan-pernyataan mengenai pencapaian spiritual mereka – bahkan bila hal itu benar – akan menimbulkan rintangan-rintangan dalam praktik mereka. Hal-hal seperti ini bersifat pribadi, dan bila Anda perlu membahasnya dengan orang lain, lakukanlah secara pribadi dengan guru spiritual Anda.

Dengan terus menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, mungkin akan muncul sensasi-sensasi seperti kebahagiaan fisik dan mental, rasa akan kesadaran yang jernih, munculnya wujud-wujud yang kosong, dan perasaan nonkonseptual bahwa tak ada yang dapat membahayakan kesadaran, tidak menjadi soal apakah pikiran-pikiran telah berhenti atau tidak.

Saat tubuh dan kesadaran berada dalam keadaan tidak seimbang, kita merasa tidak nyaman. Ini adalah hal yang baik, karena jika tidak, kita tidak akan melakukan apapun untuk mengatasi masalah tersebut. Meskipun demikian, seringkali kita bukannya mencari penyelesaian, tetapi malah mencari cara yang cepat untuk meredam gejala-gejala tersebut. Jalan *shamatha* mengarah pada peningkatan keseimbangan mental dan kita mungkin mengalaminya sebagai kebahagiaan fisik dan mental. Seiring dengan mengendapnya debu-debu pikiran, Anda mungkin akan mengalami suatu tingkat kejernihan kesadaran yang luar biasa. Lagipula, seiring dengan berkurangnya kebiasaan menggenggam konsep yang telah mendarah-daging, Anda mungkin mulai mengalami objek-objek fisik dengan cara yang berbeda. Biasanya secara otomatis, pikiran melabeli suatu sifat hakiki pada persepsi-persepsi kita terhadap objek-objek penglihatan, meskipun mata tidak dirancang untuk mendeteksi karakteristik ini. Ketika pikiran konseptual menjadi tenang, Anda akan melihat lebih jelas apa yang dimaksud oleh Buddha ketika beliau mengatakan, “Dalam penglihatan hanya ada penglihatan.” Objek-objek penglihatan hanya terlihat sebagai objek-objek penglihatan, tanpa dilapisi pengalaman-pengalaman lampau yang bersifat hakiki. Objek-objek inderawi memiliki karakteristik kejernihan, hanya sebagai penampakan pada kesadaran, bukan sebagai objek yang solid “di luar sana.” Bahkan keberadaan tubuh Anda sendiri pun tidak bersifat solid dan hakiki. Yang muncul pada kesadaran hanyalah lingkup fenomena inderawi yang saling berkaitan, namun karakteristik-karakteristik ini tidak lagi muncul sebagai bagian dari sesuatu yang benar-benar objektif, karena berkurangnya dualitas pengonkretan.

Pengalaman luar biasa lainnya yang mungkin muncul dalam praktik ini adalah perasaan nonkonseptual bahwa tak ada yang dapat membahayakan kesadaran, tidak menjadi soal apakah pikiran-pikiran telah berhenti atau tidak. Ini menyiratkan bahwa meskipun ada konsep-konsep, kesadaran Anda tetap dalam keadaan nonkonseptual. Bagaimana bisa demikian? Umumnya ketika pikiran-pikiran muncul, Anda biasanya mencengkeramnya, sering hanya setengah sadar, dan perhatian Anda diarahkan pada hal yang dirujuk oleh pikiran-pikiran. Misalnya, bila gambaran mental mengenai ibu Anda muncul, Anda mulai memikirkan beliau. Atau bila ingatan-ingatan tentang seseorang yang mengolok-olok Anda muncul – karena kebiasaan, kesadaran Anda kembali pada kejadian tersebut – dan Anda merasakan kembali emosi yang Anda rasakan pada waktu itu dan dengan demikian memperkuat emosi tersebut. Namun dalam praktik ini, apapun pikiran atau gambaran mental yang muncul, Anda cukup mengamatinya, tanpa gangguan dan tanpa cengkeraman. Anda memperhatikan pikiran-pikiran tersebut secara nonkonseptual sebagai aktivitas-aktivitas mental dalam kekinian, tanpa memperhatikan hal-hal yang dirujuk oleh pikiran-pikiran tersebut dan tanpa terikat atau menolaknya. Biarkanlah apa adanya. Dengan cara ini Anda dapat mempertahankan kesadaran nonkonseptual.

Seperti halnya pepatah lama mengatakan, “Tongkat dan batu dapat mematahkan tulang Anda,” namun penampakan-penampakan pada kesadaran tidak dapat membahayakan Anda bila Anda tidak mencengkeram padanya, tidak mengidentifikasikan diri dengannya, dengan demikian tidak membiarkan itu terjadi. Saat Anda menyemayamkan kesadaran

dalam keadaan apa adanya – yang sangat berbeda dengan keadaan gangguan dan cengkeraman yang bersifat kebiasaan dan dualistik – Anda akan mendapati bahwa kesadaran mampu menyembuhkan dirinya sendiri dan mengungkapkan sumber kebahagiaan yang ada di dalamnya. Gyatrul Rinpoche mengatakan kepada saya, “Ketika kesadaran Anda bersemayam dalam keadaan apa adanya, walaupun ribuan setan datang menyerang, mereka tidak dapat membahayakan Anda. Dan bahkan bila seribu Buddha muncul di hadapan Anda dalam bentuk visi, Anda tidak membutuhkan inspirasi mereka.” Ketika kesadaran Anda bebas dari cengkeraman, maka tidak ada sasaran sehingga kesadaran tak dapat dilukai, seperti halnya langit tidak dapat dirusak oleh serangan rudal. Dan ketika kesadaran Anda bersemayam dalam keadaan apa adanya, Anda akan menemukan sendiri kualitas-kualitas kedamaian luar biasa, kejernihan dan keheningan, yang dari dulu sudah ada.

Apapun jenis gambaran-gambaran mental yang muncul – apakah lembut atau kuat, halus atau kasar, berdurasi panjang atau pendek, kuat atau lemah, baik atau buruk – amatilah sifat keberadaan dari gambaran-gambaran tersebut dan hindarilah penilaian yang berlebihan mengenai hal itu sebagai begini atau begitu.

Dalam praktik perhatian penuh pada napas, Anda berhadapan dengan tantangan untuk mengamati secara seksama, *tanpa mengendalikan*, sensasi-sensasi dalam tubuh yang berhubungan dengan napas. Sekarang Anda menghadapi tantangan yang serupa yaitu mengamati dengan seksama aktivitas-aktivitas dalam kesadaran tanpa mengatur atau mengevaluasinya dengan

cara apapun. Ada pepatah Tibet yang mengatakan, “Biarkanlah kesadaran Anda seperti tuan rumah yang santun di tengah-tengah para tamu yang tidak santun.” Dalam praktik *shamatha* perhatian penuh pada napas, Anda melepaskan pikiran-pikiran tersebut begitu Anda mendeteksinya dan mengembalikan perhatian Anda pada napas. Tetapi sekarang, bukanlah melepaskan pikiran-pikiran tersebut, namun *membiarkannya apa adanya*. Janganlah lebih menyukai pikiran tertentu ketimbang pikiran lainnya. Hindarilah segala jenis ketertarikan dan penolakan atas gambaran mental apapun. Bahkan jangan lebih menyukai tiadanya pikiran daripada adanya pikiran. Masalahnya bukanlah pikiran-pikiran tersebut. Menjadi terganggu oleh pikiran-pikiran dan mencengkeramnya, itulah masalahnya. Kenalilah perbedaan krusial ini dibandingkan praktik sebelumnya.

Dengan perhatian penuh pada napas, Anda mengukur stabilitas perhatian sehubungan dengan mempertahankan perhatian secara terus-menerus pada objek meditasi, yaitu sensasi-sensasi dari napas. Namun ketika menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, pikiran-pikiran tidaklah muncul secara terus-menerus. Pikiran-pikiran muncul dan berlalu secara sporadis, jadi stabilitas perhatian tidak berhubungan dengan objek tertentu. Ini adalah karakteristik dari kesadaran subjektif Anda. Bahkan ketika pikiran-pikiran sedang bergerak – dan karena Anda tidak terganggu oleh pikiran-pikiran tersebut dan tidak mencengkeramnya, kesadaran Anda tetap tak tergoyahkan. Keadaan ini disebut *perpaduan dari keheningan dan pergerakan*.

Selama menjalani latihan ini, Anda akan mengalami masa-masa ketika kesadaran Anda seolah-olah kosong. Pikiran-pikiran dan gambaran-gambaran mental sepertinya telah hilang. Inilah saatnya meningkatkan ketajaman perhatian untuk melihat apakah Anda dapat mendeteksi aktivitas-aktivitas mental yang halus, yang tersembunyi di bawah ambang kesadaran Anda. Inilah salah satu alasan untuk berganti ke teknik ini setelah Anda mencapai tahap keempat: Anda terus-menerus ditantang untuk meningkatkan kejernihan perhatian, namun tanpa kehilangan stabilitas. Amatilah dengan seksama, tetapi tetaplah bernapas dengan normal. Jangan membiarkan intensitas kesadaran Anda menghambat aliran napas Anda yang alamiah. Meskipun jika dengan pengamatan yang paling cermat, Anda tidak mendeteksi penampakan apapun dalam lingkup kesadaran mental Anda – sadarilah saja lingkup yang kosong tersebut. Baik lingkup kesadaran dan apapun yang muncul di dalamnya merupakan objek meditasi dalam praktik ini. Jadi Anda selalu dapat meneruskan praktik ini, dengan atau tanpa penampakan-penampakan tertentu dalam kesadaran.

Jadikanlah kesadaran dalam keadaan apa adanya, jernih dan tajam sebagai inti praktik Anda. Dengan menjadi guru bagi diri sendiri – bila Anda dapat menyempurnakan pokok-pokok yang penting, seolah-olah seperti memasukkan benang ke dalam lubang jarum – maka gangguan-gangguan ketenangan mental dalam kesadaran Anda akan mereda, Anda akan memperoleh kebebasan untuk tidak hanyut dalam gangguan-gangguan ketenangan mental, dan secara terus-menerus kesadaran Anda akan menjadi tenang dan tidak dipengaruhi oleh gangguan-gangguan ketenangan

mental tersebut. Ini adalah landasan yang kokoh bagi munculnya semua keadaan konsentrasi pada *Tahap Pemunculan* (Skt. *utpattikrama*) dan *Tahap Penyempurnaan* (Skt. *sampannakrama*) dari Tantra Anuttarayoga.

Meskipun sangat membantu bila berlatih di bawah bimbingan guru yang berkualifikasi, namun saat duduk di atas bantalan meditasi, Anda harus menjadi pembimbing bagi diri sendiri, menerapkan ajaran-ajaran yang telah diberikan oleh guru Anda. Ini adalah praktik yang membutuhkan kehati-hatian, seperti memasukkan benang ke dalam lubang jarum, tidak membutuhkan usaha yang sangat kuat seperti angkat besi. Kenalilah bahwa dalam praktik *shamatha* “melakukan yang terbaik” tidak berarti “berusaha sekeras mungkin.” Bila Anda berusaha sekeras mungkin, Anda mencoba terlalu keras dan Anda akan kewalahan bila terus melakukannya dengan cara tersebut. Belum ada satu pun gangguan-gangguan ketenangan mental Anda akan hilang secara permanen melalui pengembangan *shamatha* dengan intelek, kepekaan, kesabaran, dan antusiasme. Gangguan-gangguan ketenangan mental ini akan tetap muncul dari waktu ke waktu, namun seiring dengan kemajuan Anda, gangguan-gangguan ketenangan mental akan semakin berkurang dan semakin besar kebebasan yang Anda dapatkan. Sebagai hasilnya adalah meningkatnya keseimbangan emosional dan *upeksha*. Sistem kekebalan psikologis Anda menguat – jadi bila ada kejadian-kejadian yang sebelumnya membuat Anda kesal – sekarang Anda dapat menanganinya dengan lebih tenang. Kesadaran Anda tetap tenang dan tidak dijahaj oleh emosi-emosi kuat karena keinginan dan penolakan. Ini adalah indikasi yang jelas dari kesadaran mental yang

meningkat. *Tahap Pemunculan* dan *Tahap Penyempurnaan* yang disebutkan di atas adalah dua tahap dari praktik Tantra Buddhis. Dan Lerab Lingpa menjelaskan di sini bahwa keberhasilan dalam teknik *shamatha* ini merupakan landasan yang kokoh bagi semua praktik meditasi tahap lanjut.

Ini seperti membajak tanah dari suatu ladang. Jadi sejak awal hindarilah membuat pernyataan-pernyataan yang hebat, melebih-lebihkan dan tanpa arti. Sebaliknya, sangatlah penting untuk melakukan apapun yang dapat Anda lakukan untuk mempertajam kesadaran Anda dan membangun landasan untuk praktik meditasi.

Dengan kata-kata ini, Lerab Lingpa menyimpulkan petunjuk inti beliau tentang menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya. Pencapaian *shamatha* melalui praktik demikian bukanlah hasil akhir dari praktik Buddhis – seperti halnya mengolah lahan bukanlah menuai panennya. Namun meningkatnya ketajaman perhatian tersebut merupakan landasan yang penting untuk praktik-praktik selanjutnya, yang dirancang untuk menyingkap potensi-potensi terdalam dari kesadaran.

SISIPAN: TONGLEN: MEDITASI TERIMA - KASIH

Empat sisipan pertama berfokus pada pengembangan meditasi cinta kasih, welas asih, ikut bergembira, dan *upeksha*, yang semuanya merupakan serangkaian praktik yang luar biasa untuk membuka hati dan mencapai keseimbangan emosional. Praktik-praktik ini merupakan praktik penunjang yang sangat dibutuhkan dalam pengembangan *shamatha* dan praktik-praktik ini sendiri mempunyai makna yang dalam. Sekarang kita beralih ke salah satu praktik Mahayana yang disebut *tonglen*, yang arti harafiahnya adalah “memberi dan menerima.” Metode ini menggabungkan cinta kasih dan welas asih dengan landasan *upeksha*. Dan dengan melakukannya, praktik ini meringankan kesadaran yang hanyut dalam depresi dan menenangkan kesadaran yang terperangkap dalam pergolakan emosi. Seperti halnya perhatian penuh pada satu siklus napas – meningkatkan perhatian selama napas masuk dan merilekskan perhatian selama napas keluar – menangkal kelooyoan dan gejala perhatian, demikian juga *tonglen* mengatasi ketidakseimbangan emosi karena depresi dan gejala pikiran. Dan jika *tonglen* digabungkan dengan pernapasan, ini bisa menjadi sangat efektif.

MEDITASI TONGLLEN

Setelah menyemayamkan tubuh dan kesadaran dalam keadaan apa adanya, secara simbolis bayangkan kesadaran murni Anda – melampaui semua distorsi dan gangguan-gangguan ketenangan mental – sebagai sebuah bola cahaya putih yang bersinar-sinar,

dengan diameter sekitar setengah inci di tengah dada Anda. Bayangkan bola ini sebagai sumber cinta kasih dan welas asih yang tak terukur, sebagai cahaya kebaikan dan kebahagiaan tanpa batas. Ini adalah daya penyembuhan dari kesadaran. Sekarang pikirkan kesulitan-kesulitan dalam hidup Anda, segala jenis penderitaan yang Anda alami, beserta sebab-sebab penderitaan yang berasal dari dalam diri sendiri. Bayangkan semua kesulitan tersebut sebagai awan gelap yang menghalangi sifat keberadaan Anda yang terdalam dan merintangi upaya Anda untuk mendapatkan kebahagiaan sejati. Dengan aspirasi kuat yang penuh welas asih, “Semoga saya bebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya” – dan dengan setiap napas masuk, bayangkan Anda menarik awan gelap ini menuju cahaya di hati Anda, dimana awan tersebut dimusnahkan tanpa bekas. Dengan setiap napas, bayangkan awan gelap ini dihilangkan dan alamilah kelegaan dari berkurangnya beban ini.

Kemudian bayangkan berkembangnya diri Anda sebagai seorang manusia. Bayangkan hal-hal indah yang ingin Anda terima dari dunia ini dan bayangkan cara-cara dimana Anda ingin mengalami transformasi sehingga Anda dapat mendapatkan pemenuhan yang Anda inginkan. Kemudian dengan aspirasi, “Semoga saya memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya” – dengan setiap napas keluar, bayangkan cahaya memancar dari sumber yang tiada habis-habisnya di hati Anda, meliputi setiap sel tubuh Anda dan setiap bagian kesadaran Anda. Bayangkan cahaya ini meliputi seluruh diri Anda, memenuhi aspirasi kuat hati Anda dengan setiap napas keluar.

Lalu bayangkanlah dalam lingkup kesadaran Anda, seseorang yang sangat Anda kasihi. Terapkan praktik di atas pada orang ini – dengan penuh welas asih, tariklah kegelapan penderitaannya dan sebab-sebab penderitaannya dengan setiap napas masuk, dan dengan penuh cinta kasih kirimkan cahaya kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan dengan setiap napas keluar. Selagi Anda melakukannya, bayangkan orang ini terbebas dari penderitaan dan mendapatkan kebahagiaan sejati yang dicarinya.

Setelah meleburkan gambaran orang yang Anda kasihi ke dalam lingkup kesadaran Anda, munculkan kembali ingatan akan seseorang yang relatif tidak Anda pedulikan, dan praktikkan cara yang sama dengan menyadari bahwa penderitaan dan kebahagiaan orang ini adalah sama nyatanya dan sama pentingnya dengan penderitaan dan kebahagiaan Anda sendiri dan orang-orang yang Anda cintai.

Pada tahap selanjutnya dari praktik ini, ikuti langkah-langkah yang sama untuk orang yang telah menyakiti Anda, orang yang Anda cintai, atau orang yang tidak Anda sukai, mungkin karena perilakunya yang buruk. Dengan setiap napas masuk, pastikan Anda menarik awan gelap dari sebab-sebab penderitaan orang ini ke dalam diri Anda – seperti ketakutan, sikap bermusuhan, dan kesalahpengertian – yang mungkin juga secara tidak langsung merugikan banyak orang. Dengan setiap napas masuk, bayangkan orang ini terbebas dari kecenderungan-kecenderungan yang merugikan ini, dan dengan setiap hembusan napas, bayangkan ia mendapatkan kebahagiaan

sejati, sambil mengembangkan sebab-sebab kebahagiaan yang sesungguhnya.

Sebelum Anda menutup meditasi ini, Anda dapat membuka luas kesadaran Anda ke segala penjuru, melingkupi semua makhluk dalam lingkup cinta kasih dan welas asih Anda. Dengan setiap napas, dengan penuh welas asih tariklah kegelapan penderitaan dunia dan sebab-sebab penderitaan; dan dengan penuh cinta kasih, liputilah dunia ini dengan cahaya kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan. Pada saat-saat akhir meditasi, lepaskanlah semua keinginan dan gambaran mental, dan semayamkanlah kesadaran Anda pada saat ini, tanpa objek. Hanya 'hadir.'

Tahap Keenam: PERHATIAN TANPA GANGGUAN

Dengan melakukan praktik *shamatha* secara penuh waktu, setelah beberapa ribu jam dengan latihan yang tekun, Anda akan mencapai tahap keenam yang disebut *perhatian tanpa gangguan* (Skt. *cittadamana*). Tahap ini dicapai melalui daya introspeksi, dan pada saat ini Anda tidak lagi mengalami penolakan untuk berlatih. Anda masih harus tetap waspada terhadap munculnya kelojoan menengah, dimana Anda memperhatikan objek meditasi, namun tidak begitu jelas. Di samping itu, sekarang Anda cenderung dilanda gejolak halus dan Anda harus dapat mendeteksinya. Dalam gejolak halus ini, objek meditasi tetap menjadi pusat perhatian, namun pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya ada di sekelilingnya. Bila mengacu kembali pada analogi sebelumnya tentang penyeteralan sinyal radio, hal ini dapat diumpamakan seperti setelan sinyal yang telah berada pada frekuensi stasiun radio yang diinginkan, namun pada saat yang sama sayup-sayup terdengar suara stasiun radio lain atau suara desis dari gelombang radio. Kualitas perhatian yang ingin Anda capai di sini diumpamakan seperti

saluran radio yang jernih, tanpa terganggu oleh suara-suara lain di luar saluran tersebut.

Dalam tahap keenam, *perhatian tanpa gangguan*, pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya melintas dalam kesadaran Anda seperti sungai yang mengalir perlahan melalui lembah. Seiring dengan semakin tenangnya kesadaran Anda, pikiran-pikiran berkelebat seperti kupu-kupu yang terbang dalam lingkup kesadaran dan Anda secara pasif dapat mengamati seluruh rangkaian pikiran yang muncul, berlangsung, lalu menghilang. Pikiran-pikiran tersebut terasa tidak terlalu “berat” dalam arti bahwa pikiran-pikiran tersebut tidak terlalu mampu menarik perhatian Anda. Seperti teori Einstein bahwa ruang fisik dipenuhi dengan substansi-substansi materi di dalamnya, kadang-kadang rasanya seolah-olah lingkup kesadaran ini dipenuhi oleh isi dari kesadaran. Kadang-kadang ketika kita terpaku pada sesuatu, kesadaran kita sepertinya menjadi begitu kerdil. Hal-hal sepele muncul dalam kesadaran kita seakan-akan itu adalah hal sangat besar dan penting. Dalam kenyataannya, hal-hal itu tidak menjadi besar. Kesadaran kitalah yang mengecil. Seberapa pentingnya isi pengalaman tergantung dari luasnya kesadaran. Jadi untuk menjaga agar aktivitas-aktivitas kesadaran berada dalam perspektif yang sesuai, biarkan lingkup kesadaran seluas mungkin. Sementara, semakin kecil cengkeraman pada aktivitas-aktivitas mental, semakin kecil pula penyusutan lingkup kesadaran dan semakin kecil pengaruh yang disebabkan.

Sepanjang pengembangan *shamatha*, bahkan pada tahap yang relatif lanjut ini, banyak sekali emosi serta kondisi fisik dan

mental lainnya dapat muncul, dan banyak di antaranya muncul secara tak terduga. Praktik menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya ini khususnya dikenal untuk mengungkap berbagai isi kesadaran yang selama ini diredam dan disangkal keberadaannya. Dan hal-hal seperti ini sangat bervariasi antara individu yang satu dengan individu lainnya. Tidak ada cara untuk memprediksi sebelumnya jenis-jenis pengalaman yang bakal Anda alami.

Salah satu tantangan umum dalam praktik ini adalah munculnya ketakutan. Saat Anda melepaskan cengkeraman pada isi dari kesadaran, Anda mengikis identitas pribadi normal Anda, yang selalu diperkuat melalui pemikiran, ingatan dan identifikasi diri dengan cerita pribadi, harapan-harapan dan rencana-rencana Anda. Sekarang Anda sedang dalam proses membebaskan diri dari penunjang-penunjang yang sudah terbiasa memperkokoh ego Anda. Ketika jeda antara pikiran yang satu dengan pikiran berikutnya semakin sering dan semakin lama terjadi, kesadaran Anda berada dalam keadaan menyerupai ruang kosong, kekosongan tanpa adanya konsep diri. Anda dapat mengalami rasa takut karena konsep normal mengenai siapa diri Anda, kehilangan landasannya. Guru Gen Lamrimpa memperingatkan murid-muridnya bahwa rasa takut tersebut mungkin akan muncul dalam latihan mereka. Menurut beliau, sangatlah penting untuk tidak mengidentifikasikan diri dengan ketakutan tersebut atau mempercayainya. Beberapa jenis ketakutan memang valid. Ketakutan melindungi kita dari bahaya, mengisi tubuh dengan energi sehingga kita dapat melarikan diri atau melindungi diri dengan cara apapun yang diperlukan. Namun ketakutan yang dijelaskan di atas – tanpa objek yang jelas –

dalam kenyataannya tidak memiliki dasar yang valid. Tidak ada bahaya dalam lingkup kesadaran yang bersifat kosong dan jernih. Anda tidak kehilangan apapun selain rasa keliru akan adanya ego yang independen dan berkuasa. Satu-satunya hal yang terancam adalah ego yang hanya merupakan ilusi. Bila Anda tidak mengidentifikasi diri dengannya, tak ada yang perlu ditakuti. Namun bila Anda mengidentifikasi diri dengan ketakutan ini, hal ini akan menyebabkan keseluruhan praktik Anda terhenti dan menghempaskan Anda dalam ketidakseimbangan emosi yang mendalam. Jadi adalah sangat penting untuk mengamati ketakutan tersebut tanpa gangguan dan tanpa cengkeraman. Jagalah agar Anda tetap menjalankan poin-poin utama dari praktik ini.

Ketidakseimbangan emosional lainnya yang bisa muncul kapanpun sepanjang latihan ini adalah depresi, yang mungkin berhubungan dengan rasa bersalah dan rasa rendah diri yang tertanam begitu dalam. Jika emosi-emosi atau sikap-sikap tersebut muncul selama sesi meditasi, perlakukanlah seperti aktivitas-aktivitas mental lainnya: amati kemunculannya, lihatlah bagaimana itu berlangsung, lalu perhatikanlah bagaimana emosi-emosi atau sikap-sikap tersebut menghilang kembali ke dalam lingkup kesadaran. Selidikilah dengan pandangan tajam yang jeli, namun tanpa ditumpangi oleh emosi apapun. Jadi bukanlah memiliki ataupun mengidentifikasi diri dengan emosi-emosi tersebut, tetapi biarkanlah emosi-emosi ini muncul dari lingkup kesadaran dan menghilang kembali, tanpa intervensi apapun dari sisi Anda – bahkan tanpa menginginkan agar emosi-emosi tersebut menghilang. Biarkan lingkup kesadaran Anda netral tanpa emosi, sama halnya

lingkup fisik, yang tidak terusik oleh apapun baik oleh peluru maupun burung kolibri.

PRAKTIK: MENYEMAYAMKAN KESADARAN DALAM KEADAAN APA ADANYA – MENGGALI KEDALAMAN

Saat pertama kali memulai praktik menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, Anda barangkali mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi lingkup yang tak terungkap dari kesadaran. Bahkan bila Anda menyemayamkan kesadaran Anda, setelah beberapa saat perhatian dapat menjadi kabur, kehilangan orientasi, atau kosong. Jika Anda mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi lingkup kesadaran atau mempertahankan perhatian dalam lingkup tersebut, secara sadar munculkanlah suatu pikiran seperti, “Apakah kesadaran itu?” dan amatilah. Janganlah memikirkan pertanyaan itu sendiri atau berusaha untuk menjawabnya. Amatilah saja pikiran itu sendiri, memperhatikannya muncul dalam lingkup kesadaran, yang kemudian menghilang kembali dalam lingkup tersebut. Setelah menghilang, pertahankanlah fokus Anda pada keadaan dimana pikiran tersebut baru saja berlalu dan amatilah apa yang muncul selanjutnya. Jika Anda kembali tergelincir dalam kelojoan, kosong tanpa perhatian, secara sengaja munculkanlah kembali pikiran tadi dan amatilah dengan perhatian semata. Bila Anda sudah terbiasa dengan praktik ini, Anda tidak perlu lagi memunculkan pikiran seperti tadi untuk memperkokoh kesadaran dan menghadirkan perhatian. Ini akan terjadi secara

otomatis ketika pikiran-pikiran muncul dan berlalu dengan sendirinya.

Praktik memperhatikan lingkup kesadaran dan aktivitas apapun yang muncul di dalamnya adalah seperti mengikuti perjalanan pakar lingkungan dalam rimba kesadaran Anda. Saat pertama kali memulai perjalanan ke dalam kesadaran ini, Anda mungkin hanya bisa mempersepsi sedikit sekali. Namun semakin Anda terbiasa dengan praktik ini, Anda akan mulai mengenali semakin banyaknya jumlah dan jenis fenomena mental. Beberapa di antaranya jelas – seperti pikiran-pikiran dan gambaran-gambaran mental – sedangkan yang lainnya samar-samar, seperti emosi-emosi dan suasana hati. Praktik ini memberikan akses pengalaman ke lingkup yang tidak dapat diamati dengan perangkat-perangkat ilmu pengetahuan atau teknologi modern apapun. Yang paling dapat dilakukan oleh perangkat-perangkat tersebut adalah mendeteksi korelasi-korelasi dari saraf dan perilaku atas fenomena yang Anda amati secara langsung. Anda telah menjadi pakar lingkungan dari kesadaran dan suatu dunia baru terbuka untuk Anda yang bagi kebanyakan orang masih belum disadari.

Dalam praktik ini, lokus kesadaran menurun secara bertahap dari tingkat permukaan aktivitas mental kasar yang dapat diakses secara langsung melalui introspeksi hingga ke bagian-bagian yang tersembunyi di dalam kesadaran yang pada umumnya berada di bawah ambang kesadaran. Dalam latihan ini, Anda akan menemukan bahwa batas antara aktivitas-aktivitas mental yang disadari dan yang tidak disadari – berubah seiring dengan tingkat relaksasi, kestabilan, dan ketajaman

perhatian. Khususnya ketika Anda telah menjalankan praktik ini secara terus-menerus berjam-jam setiap hari, selama sehari-hari, berminggu-minggu, atau berbulan-bulan, Anda menggali kedalaman dari kesadaran Anda sendiri. Dalam melakukannya, Anda teringat pengalaman-pengalaman yang telah lama terlupakan – baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan – dan berbagai macam keinginan dan emosi.

Apa yang terjadi di sini adalah munculnya pikiran-pikiran, gambaran-gambaran mental, ingatan-ingatan, keinginan-keinginan, fantasi-fantasi, dan emosi-emosi yang sangat jelas, dapat dibeda-bedakan, dan dapat diasosiasikan secara bebas. Anda menggali kedalaman kesadaran Anda sendiri tanpa terganggu oleh pengalihan-pengalihan dari luar. Fenomena yang sebelumnya tersembunyi, menjadi terungkap dengan hilangnya peredaman atas apapun yang muncul. Ini berpotensi menjadi suatu jenis terapi mendalam yang luar biasa – dan semakin intensif praktik Anda, semakin penting pula untuk menjalankannya dibawah bimbingan seorang guru yang berpengalaman dan penuh welas asih. Sepanjang sesi-sesi meditasi, endapkanlah pandangan tajam dari tradisi meditatif ini dalam kesadaran dan pastikan Anda menerapkan petunjuk-petunjuk inti dari praktik ini: apapun yang muncul dalam kesadaran, janganlah terhanyut olehnya dan janganlah mencengkeramnya atau mengidentifikasikan diri dengannya. Biarkanlah apa adanya. Amatilah pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, atau aktivitas-aktivitas mental lainnya yang muncul. Dengan pandangan tajam yang jeli, sadari lah sifat keberadaannya, dan biarkanlah aktivitas-aktivitas mental tersebut kembali ke dalam lingkup kesadaran, tanpa penghakiman atau intervensi

apapun dari pihak Anda. Ini adalah kunci untuk membiarkan simpul-simpul psikologis Anda terlepas dengan sendirinya, seiring dengan terungkapnya kapasitas penyembuhan yang luar biasa dari kesadaran. Ini adalah jalan untuk mencapai kesehatan kesadaran yang mendalam.

RENUNGAN MENGENAI PRAKTIK INI

Pada awal pelatihan selama setahun yang diadakan di negara bagian Washington tahun 1988, Gen Lamrimpa memperingatkan para peserta bahwa mereka mungkin akan mengalami penampakan-penampakan setan atau pengalaman-pengalaman menakutkan lainnya. Banyak meditator Tibet telah melaporkan pengalaman-pengalaman seperti itu saat menjalani praktik yang panjang dan intensif; dan keberadaan makhluk-makhluk bukan manusia seperti itu merupakan bagian dari cara pandang tradisional Buddhis. Ternyata selama retret, sejauh yang saya ketahui, tak seorang pun melaporkan telah melihat penampakan-penampakan demikian. Mungkin karena kepercayaan terhadap adanya makhluk-makhluk itu tidak begitu umum dalam masyarakat Barat modern. Namun beberapa peserta kadang-kadang diserang oleh “setan-setan” nafsu, arogansi spiritual, ketakutan, kebosanan, keraguan akan diri sendiri, rasa bersalah, dan rasa rendah diri. Walaupun sains tampaknya telah menghilangkan dunia objektif mengenai dewa-dewa, roh-roh, dan setan-setan, namun dunia subjektif dari kesadaran masih dipenuhi oleh “setan-setan” internal.

Adalah menarik untuk membandingkan pandangan nondualistik dari meditator Tibet abad ke-19, Dūdjom Lingpa dengan pandangan dualistik Eropa pada abad ke-16 dan ke-17. Masa-masa tersebut merupakan tahun-tahun terbentuknya Revolusi Ilmu Pengetahuan dan Reformasi Protestan, yang keduanya terjadi ketika Eropa menghadapi tantangan yang luar biasa mengenai pandangan tentang para setan dan penyihir. Dalam pandangan orang Eropa pada masa itu, setan adalah nyata, ada di luar sana, dan mereka mendatangkan malapetaka dalam kehidupan pribadi dan masyarakat. Para setan juga menimbulkan persoalan bagi para filsuf ilmu alam – orang-orang yang kelak dikenal sebagai *ilmuwan* – yang mencoba untuk memahami mekanisme dan hukum alam dari jagat raya secara fisik.

Isaac Newton memberikan solusi atas masalah mengenai para setan ini dengan membatasi definisi setan pada lingkup subjektif kesadaran manusia. Dengan menghilangkan dunia eksternal dari para setan, Newton membuat dunia fisik menjadi dunia yang lebih dapat diprediksi dan lebih aman bagi penyelidikan ilmiah. Newton menjelaskan pengertian setan dunia Barat sebagai fenomena dalam lingkup alam kesadaran manusia, membiarkan dunia objektif dari ruang, waktu, dan materi dipenuhi dengan cahaya cinta kasih dan kecerdasan tak terbatas dari Tuhan. Dari sudut pandang Buddhis, ini dapat dianggap sebagai praktik *tonglen* (*terima – kasih*) versi Newton. Bukannya melenyapkan setan-setan tersebut di dalam cahaya hati seseorang, namun Newton membiarkan mereka tetap berada dalam kesadaran manusia, bersembunyi dalam keheningan hingga Freud mulai

mengutak-atik bagian-bagian kesadaran yang tersembunyi, 200 tahun kemudian.

Ajaran Buddhis mengakui bahwa setan-setan itu ada, namun keberadaan mereka tidaklah mutlak objektif atau mutlak subjektif. Mereka muncul dalam lingkup pengalaman manusia dimana semua penampakan baik objektif maupun subjektif, muncul dalam diri kita. Saat Anda menggali lapisan-lapisan kesadaran melalui praktik-praktik seperti menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, Anda mungkin menjumpai fenomena yang tampak sebagai setan. Sangat penting untuk memahami bahwa setan-setan dapat muncul dalam kesadaran Anda sebagai hasil dari praktik yang *tepat* apalagi jika praktik Anda keliru. Bila Anda adalah orang Tibet, setan-setan yang Anda jumpai mungkin memiliki lengan dan kepala yang banyak. Bila Anda adalah orang Barat, setan-setan mungkin muncul dalam wujud yang umum diterima dalam masyarakat Barat. Semakin Anda menggali kedalaman kesadaran Anda, setan versi Anda akan muncul dalam kesadaran Anda. Itu sudah pasti.

Dalam penjelasan Düdjom Lingpa, setan adalah proyeksi yang dieksternalisasi dari kecenderungan-kecenderungan pikiran yang mengganggu, seperti kebencian, keserakahan, kebingungan, kesombongan dan iri hati. Bila setan-setan muncul, ada kecenderungan yang umum di antara orang-orang Tibet – bahkan praktisi yang berpengalaman sekalipun – untuk pergi menemui dokter dan menceritakan apa yang terjadi saat bermeditasi. Jika obat dari dokter tidak manjur, mereka kemudian menemui astrolog. Bila pendekatan astrologi gagal,

upaya berikutnya adalah menemui paranormal. Tetapi jika sebab kemunculan setan adalah karena orang tersebut belum membersihkan diri dari pikiran neurotik, maka segala upaya dari luar untuk menghilangkan kemunculan setan tersebut, tidak akan membantu. Kitalah yang harus menanggulangi permasalahannya. Bagaimana caranya? Biarkanlah itu muncul dan berlalu. Biarkan setan-setan dari kesadaran ini memunculkan dirinya, bukanlah mencengkeram atau bergulat dengannya, tetapi biarkanlah itu kembali ke dalam lingkup kesadaran yang jernih. Ini adalah praktik membiarkan kesadaran menyembuhkan dirinya sendiri.

Dalam *Intisari Vajra (The Vajra Essence)*, Dūdjom Lingpa menyatakan bahwa semua makhluk seperti itu tidak memiliki keberadaan selain sebagai penampakan dalam kesadaran. Meskipun ini merupakan pandangan dari banyak psikolog masa kini, adalah penting untuk menyadari bahwa beliau juga menegaskan bahwa diri tidaklah lebih nyata dibandingkan dengan penampakan-penampakan lainnya dalam kesadaran. Keduanya “*shunya*” dari keberadaan yang objektif dan hakiki, dan kitalah yang bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada diri kita – bukanlah sosok supernatural khayalan. Banyak pedoman meditasi Buddhis menyajikan penjelasan normatif tentang apa yang dapat terjadi dalam praktik meditasi bila dilakukan dengan benar. Teks-teks tersebut adalah bermanfaat namun tidak memberikan penjelasan yang jelas tentang berbagai tantangan yang muncul sebagai hasil dari praktik yang benar. Kebanyakan pedoman menjelaskan apa yang *seharusnya terjadi*, bukan apa yang *sering terjadi*, meskipun bila praktiknya dilakukan dengan benar dan konsisten.

Sebaliknya, awal uraian dari *Intisari Vajra* mengenai keseluruhan jalan mencapai penggugahan – menjelaskan berbagai macam pengalaman meditatif (Tib. *nyam*) yang dapat muncul dalam proses pencapaian *shamatha*. Praktik *shamatha* secara khusus yang beliau tekankan sebagai persiapan untuk *Dzogchen* adalah praktik menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, yang beliau sebut “menjadikan kesadaran dan penampakan-penampakannya sebagai objek meditasi.”

Intisari Vajra khususnya menekankan bahwa tidak ada konsistensi dalam pengalaman-pengalaman spesifik antar individu. Kesadaran setiap individu begitu tak terbayangkan rumitnya sehingga tidak ada cara untuk memprediksi dengan pasti jenis-jenis pengalaman yang akan dialami setiap individu. Berikut ini adalah daftar dari beberapa jenis pengalaman meditatif yang dikutip dari teks ini, yang mungkin muncul selama latihan, khususnya jika dilakukan dalam penyendirian selama berjam-jam setiap hari, berbulan-bulan tanpa henti:

- Kesan bahwa semua pikiran Anda menyebabkan kekacauan dalam tubuh dan kesadaran, seperti batu-baru besar yang bergulir menuruni lereng gunung yang terjal, mengilas dan menghancurkan apapun yang ada dalam lintasannya
- Rasa sakit yang hebat di dalam hati sebagai akibat dari semua pikiran Anda, seakan-akan tertusuk oleh ujung pedang
- Rasa kedamaian yang mendalam bahwa keheningan mental adalah menyenangkan, dan pergerakan adalah menyakitkan
- Persepsi mengenai semua fenomena sebagai partikel-partikel berwarna dan cemerlang

- Rasa sakit yang tak tertahankan di seluruh tubuh dari ujung rambut di kepala hingga ujung kuku pada jari-jari kaki
- Rasa bahwa bahkan makanan dan minuman adalah membahayakan karena Anda terganggu oleh berbagai gangguan fisik
- Rasa paranoid yang tak dapat dijelaskan ketika bertemu dengan orang-orang, berkunjung ke rumah mereka, atau berada di tempat-tempat umum
- Harapan yang kompulsif akan pengobatan medis, ramalan, dan astrologi
- Penderitaan begitu tak tertahankan, seakan-akan hati Anda akan meledak
- Insomnia pada malam hari atau tidur tidak teratur seperti orang yang sakit kritis
- Kesedihan dan disorientasi ketika bangun tidur
- Keyakinan bahwa masih ada sejumlah pemahaman atau pengetahuan penting yang harus Anda miliki, dan Anda mendambakannya seperti orang kehausan yang sangat menginginkan air
- Munculnya berbagai gejala pikiran secara terus-menerus, dan merasa terpaksa harus mengikutinya, betapapun menderitanya
- Berbagai macam kesukaran berbicara dan penyakit pernapasan
- Keyakinan bahwa ada suatu makna khusus dari setiap suara dari luar yang Anda dengar dan wujud yang Anda lihat, dan berpikir, “Ini pasti merupakan pertanda atau peringatan bagiku,” dan Anda terdorong untuk berspekulasi tentang kicauan burung dan hal-hal lainnya yang Anda lihat dan rasakan

- Sensasi dari suara-suara eksternal dan suara-suara manusia, anjing, burung, dan sebagainya, menusuk hati Anda seperti duri
- Kemarahan tak tertahankan karena sikap paranoid yang berpikir bahwa semua orang sedang menggossipkan dan merendahkan Anda
- Reaksi-reaksi negatif ketika Anda mendengar atau melihat orang-orang di sekitar Anda bercanda dan tertawa, berpikir bahwa mereka sedang mengolok-olok Anda, lalu Anda membalasnya dengan ucapan
- Karena pengalaman penderitaan Anda sendiri, Anda menginginkan kebahagiaan yang dialami orang lain ketika melihat mereka
- Rasa takut dan ngeri terhadap senjata dan bahkan teman Anda sendiri karena kesadaran Anda dipenuhi kegelisahan terus-menerus
- Segala sesuatu di sekitar Anda mengakibatkan segala jenis harapan dan ketakutan
- Ketika Anda hendak tidur di malam hari, muncul firasat mengenai orang-orang lain yang akan datang pada hari berikutnya
- Ketakutan, kemarahan, keterikatan yang obsesif, dan kebencian yang tak terkendali ketika muncul gambaran-gambaran mental dari melihat wajah-wajah, wujud-wujud, pikiran-pikiran, dan percakapan-percakapan dari orang lain, serta setan-setan, dan sebagainya, yang membuat Anda tidak bisa tidur
- Berurai air mata karena rasa hormat dan bakti kepada guru-guru Anda, keyakinan dan bakti pada objek-objek yang religius, perasaan untuk mengentaskan diri dan kecewa

dengan keberadaan dalam samsara, dan welas asih dari lubuk hati Anda terhadap para makhluk

- Pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan diikuti dengan lenyapnya semua jenis penderitaan; dan kesadaran Anda dipenuhi dengan kejernihan yang cerah dan kedamaian yang mendalam, seperti ruang murni (*pristine space*)
- Pengalaman bahwa para dewa atau setan benar-benar membawa pergi kepala, anggota-anggota tubuh, dan organ-organ vital Anda, tanpa menyisakan apapun; atau sekedar merasa bahwa hal ini terjadi, atau bahwa hal ini terjadi dalam mimpi
- Rasa kedamaian yang mendalam seakan-akan langit yang dipenuhi awan badai telah bebas dari awan-awan

Meskipun kebanyakan dari kita mungkin akan menanggapi beberapa pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut dengan cara menghentikan praktik atau mencari bantuan medis, Dūdjom Lingpa malah menyebut hal-hal tersebut sebagai “tanda-tanda kemajuan!” Ini benar-benar suatu kemajuan bila Anda menyadari betapa pikiran Anda bergejolak dan dipenuhi dengan hal-hal yang tidak berguna. Namun semakin dalam Anda menjelajahi ke dalam rimba terdalam dari kesadaran, semakin sering Anda menjumpai berbagai jenis ingatan dan dorongan tak terduga, dan kadang-kadang sangat mengganggu – yang bermanifestasi baik secara psikologis maupun fisik. Kadang-kadang memori dan dorongan tersebut bisa menjadi begitu mengganggu sehingga membutuhkan konseling psikologis atau pengobatan medis. Nasihat dari Dūdjom Lingpa adalah tetap melanjutkan praktik ini dengan mantap, melanjutkan pengamatan atas apapun yang muncul, tanpa

gangguan dan tanpa cengkeraman. Ini sangat sukar namun inilah caranya untuk maju. Tidak ada cara lain untuk menggali kedalaman dari kesadaran kecuali melalui kesadaran itu sendiri dengan berbagai jenis gangguan dan ketidakseimbangannya. Satu hal yang sedikit menghibur adalah bahwa tak satu pun dari pengalaman-pengalaman yang sangat mengganggu ini merupakan hal baru yang diperkenalkan melalui praktik meditasi. Apapun yang muncul sudah ada, yang sebelumnya tersembunyi oleh pergolakan dan ketumpulan pikiran.

Walaupun Dūdjom Lingpa menekankan betapa pengalaman-pengalaman meditasi ini sama sekali tak dapat diprediksi, beliau juga menjelaskan beberapa kecenderungan umum yang sesuai dengan orang-orang dengan elemen psikofisik yang berbeda-beda dalam hubungannya dengan kelima elemen:

Bagi orang dengan elemen api, sensasi kegembiraan menonjol; bagi orang dengan elemen tanah, sensasi ketumpulan menonjol; bagi orang dengan elemen air, sensasi kejernihan menonjol; bagi orang dengan elemen udara, sensasi kekasaran menonjol; dan bagi orang dengan elemen ruang, sensasi kekosongan menonjol.

Dalam ajaran Buddhis tradisi Tibet, yang erat hubungannya dengan pengobatan tradisional Tibet, tubuh manusia – seperti halnya lingkungan fisik – terdiri dari lima elemen. Sebagian besar orang memiliki karakteristik yang dominan pada satu atau lebih elemen, dan hal ini mempengaruhi fisik, tingkah laku, dan karakteristik mental mereka. Berikut adalah sinopsis singkat dari kelima jenis elemen tersebut:

Elemen Tanah

Aspek-aspek positif: perasaan stabil, kokoh, dan percaya diri; kepercayaan dirinya dan aspirasinya mantap, demikian pula rasa tanggung jawabnya.

Aspek-aspek negatif: ketumpulan, kemalasan dan kelambanan, sulit berpikir, harafiah, dan kurang kreativitas; apatis dan depresi; tidak sensitif dan tidak terinspirasi.

Elemen Air

Aspek-aspek positif: nyaman dengan diri sendiri dan kehidupannya; fleksibel, mudah menyesuaikan diri dalam kehidupan; menerima kondisi-kondisi, gembira dan merasa berkecukupan.

Aspek-aspek negatif: pasrah, kurang produktif, pikiran yang lemah dan mudah terombang-ambing; emosi yang tinggi dan terlalu sensitif.

Elemen Api

Aspek-aspek positif: kemampuan untuk memprakarsai ide-ide dan menyelesaikannya hingga tuntas; memiliki intuisi dan semangat, penuh inspirasi dalam tindakan-tindakannya, kegembiraan dalam bekerja dan pencapaian-pencapaiannya.

Aspek-aspek negatif: mudah teragitasi, mudah tersinggung, terburu-buru, tidak stabil, gelisah, tidak toleransi, cerewet, dan mengalami insomnia (sulit tidur).

Elemen Udara

Aspek-aspek positif: kemampuan untuk mengubah situasi-situasi negatif menjadi positif; keingintahuan, fleksibilitas intelektual.

Aspek-aspek negatif: minim kestabilan atau rasa kepuasan; plin-plan, sulit menerima segala sesuatu apa adanya, gugup, tidak fokus, cemas, mudah berubah-ubah, emosi tidak stabil.

Elemen Ruang

Aspek-aspek positif: kemampuan untuk menerima apapun yang terjadi dalam kehidupan; toleransi dan keseimbangan dalam segala hal.

Aspek-aspek negatif: linglung, tidak menyadari apa yang terjadi; kehilangan makna karena hubungan yang dangkal dengan kehidupan; kurang kesadaran, kehilangan kontak dengan realita.

Hal yang sedikit menghibur adalah bahwa kesulitan-kesulitan yang dialami dalam praktik menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya ini, ada batasnya. Pada akhirnya Anda akan melewati lapisan-lapisan kesadaran hingga mencapai lingkup kesadaran yang jelas dan jernih. Dūdjom Lingpa menggambarkan terobosan ini sebagai berikut:

Setelah semua sensasi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan telah menghilang dalam lingkup kesadaran, dengan hanya membiarkan pikiran-pikiran apa adanya,

tanpa perlu melakukan apapun terhadap pikiran-pikiran tersebut – semua penampakan kehilangan daya untuk membantu atau menyakiti, dan Anda dapat bersemayam dalam keadaan ini. Anda mungkin juga mengalami kedamaian, kejernihan, dan keadaan nonkonseptual yang luar biasa.

Meskipun istilah-istilah “kedamaian luar biasa” dan “kejernihan” sangat umum dalam bahasa sehari-hari, dan “keadaan nonkonseptual” merupakan ketiadaan dari sesuatu yang kita semua sudah ketahui, namun arti sesungguhnya dari istilah-istilah tersebut pada tahap lanjut ini, tidak dapat dibayangkan kecuali jika Anda sendiri telah mencapai tahap tersebut. Di sinilah bahasa dapat mengecohkan. Kata-kata yang digunakan untuk menjabarkan keadaan kesadaran demikian, haruslah memberikan suatu gambaran kepada para meditator pemula dan nonmeditator tentang apa yang terjadi saat dicapainya tingkat keseimbangan perhatian yang tinggi. Namun adalah suatu kesalahan besar dengan berasumsi bahwa hanya karena kita mempunyai pengetahuan awam mengenai makna dari istilah-istilah ini, berarti kita telah memahami maknanya dalam konteks yang sesungguhnya.

SISIPAN:
SADAR MIMPI (*LUCID DREAMING*) –
PRAKTIK SIANG HARI

Dalam tradisi Buddhis, tujuan utama dari pengembangan *shamatha* adalah menerapkan kestabilan dan ketajaman perhatian dalam menyelidiki pengalaman langsung pada sifat keberadaan realita. Istilah *Buddha* secara harafiah berarti “Ia yang Tergugah,” dan implikasinya di sini adalah bahwa dibandingkan dengan beliau – kita semua tertidur, menjalani kehidupan seperti dalam mimpi. Ketika Anda bermimpi dan tidak menyadarinya, ini disebut *tidak sadar mimpi* (*nonlucid dream*), namun bila di tengah mimpi tersebut Anda menyadari bahwa Anda sedang bermimpi, ini disebut *sadar mimpi* (*lucid dreaming*). Tujuan keseluruhan dari praktik pengamatan yang mendalam dalam ajaran Buddhis adalah untuk “tergugah” dalam keadaan kesadaran apapun, baik pada siang hari maupun malam hari, untuk sadar sepenuhnya setiap saat.

Selama 30 tahun terakhir, *sadar mimpi* (*lucid dreaming*) telah menjadi pokok penelitian ilmiah, dan cara-cara yang efektif telah dikembangkan untuk mengenali keadaan mimpi ketika terjadi. Di sela-sela sesi meditasi *shamatha*, mungkin bermanfaat untuk mulai menjalankan beberapa praktik-praktik tersebut selagi Anda mulai menerapkan fokus perhatian pada pengembangan pemahaman yang mendalam.

Anda dapat memulai praktik *sadar mimpi* pada siang hari dengan memperhatikan secara seksama cara sesungguhnya Anda mengalami dunia fisik dari tubuh dan lingkungan Anda.

Banyak di antara kita percaya bahwa kita mengalami fenomena-fenomena fisik dan objektif secara langsung dengan kelima indera fisik kita, bahwa gambaran-gambaran mental yang kita persepsikan melalui indera-indera kita merupakan representasi yang akurat dari objek-objek yang kita persepsikan. Namun, ahli saraf Antonio Damasio menyangkal asumsi ini, yang pada umumnya disebut *realisme naif*:

Persoalan mengenai istilah *representasi* bukanlah ambiguitasnya, karena setiap orang dapat menduga apa artinya, namun implikasinya adalah bahwa gambaran mental atau pola jaringan saraf otak, dalam kesadaran dan otak *merepresentasikan* – objek yang dirujuk oleh representasi tersebut dengan tingkat keyakinan tertentu seolah-olah struktur dari objek tersebut direplikasi dalam representasi tersebut ... Saat Anda dan saya melihat suatu objek di luar diri kita, kita membentuk gambaran yang setara di dalam masing-masing otak kita. Kita mengetahui hal ini karena Anda dan saya dapat menjabarkan objek tersebut dengan cara-cara yang sangat mirip, hingga ke hal-hal yang paling mendetail. Namun hal ini tidak berarti bahwa gambaran yang kita lihat merupakan replika dari objek yang ada di luar dengan karakteristik-karakteristiknya. Seperti apa objeknya, sesungguhnya, kita tidak mengetahuinya.

Dalam pandangan ilmu saraf, melalui panca indera kita mempersepsi secara langsung gambaran-gambaran yang muncul di dalam otak, namun gambaran-gambaran tersebut bukanlah representasi sesungguhnya dari apapun yang keberadaannya terpisah dari otak. Kesan-kesan inderawi dari warna, suara,

bebauan, dan sebagainya ini tidaklah lebih nyata daripada pikiran-pikiran maupun mimpi-mimpi. Meskipun kelihatannya kita mengalami warna dan sebagainya seolah-olah seperti keberadaannya dalam dunia objektif dan terpisah dari indera-indera kita, namun itu adalah ilusi, sangat mirip dengan mimpi.

Kita dapat mengambil kesimpulan dari hal ini bahwa satu-satunya realita yang kita alami secara langsung merupakan penampakan-penampakan dalam kesadaran dan panca indera, yang tak satupun di antaranya dapat dibuktikan sebagai sesuatu yang bersifat fisik. Tidak ada “standar perbandingan” objektif untuk membandingkan persepsi inderawi atau konsep kita dengan fenomena fisik “di luar sana” yang kita bayangkan sebagai sesuatu yang ada secara terpisah dari persepsi-persepsi dan konsep-konsep kita. Keberadaan jagat raya secara terpisah – yang terdiri dari fenomena yang kita anggap bersifat fisik – saat ini sepertinya mulai dipertanyakan. Dan pengalaman-pengalaman biasa kita dalam keadaan bangun, mempunyai sifat seperti mimpi.

Ulasan-ulasan ini sangat mirip dengan pemikiran filsuf Immanuel Kant. Dan implikasinya di sini bukanlah tidak ada jagat raya yang terpisah dari kesadaran manusia (secara fisik maupun lainnya), melainkan, demikian alasan Kant, begitu kita mencoba untuk mempersepsi atau memahaminya, kita melakukannya melalui indera dan kemampuan kognitif kita, yang tak satu pun di antaranya memberikan kita akses pada realita karena keberadaannya tidak tergantung dari cara kita menyelidiki sesuatu. Poin yang sama ini juga dinyatakan oleh ahli fisika, Werner Heisenberg: “Apa yang kita amati bukanlah

sifat keberadaan itu sendiri melainkan sifat keberadaan yang terungkap melalui cara kita menyelidikinya.”

Sementara para ilmuwan sejak zaman Galileo telah mencoba untuk memahami sifat keberadaan realita objektif – yang keberadaannya tidak tergantung dari pengalaman manusia – para Buddhis telah mencoba untuk memahami apa yang mereka sebut *loka*, mirip dengan apa yang disebut para pakar fenomena sebagai *Lebenswelt*, dunia pengalaman. Seperti halnya mimpi, dunia pengalaman dalam keadaan bangun, tidaklah eksis secara terpisah dari pengalaman kita mengenainya. Praktik-praktik pada siang hari tersebut sebagai persiapan untuk *sadar mimpi* pada malam hari, dapat membantu untuk mulai menggugah Anda mengenai sifat keberadaan dari dunia yang Anda alami. Metode belajar yang paling efektif untuk mencapai kesadaran yang jernih adalah dengan mengembangkan “sikap kritis-reflektif” terhadap keadaan kesadaran Anda, dengan bertanya pada diri sendiri apakah Anda sedang bermimpi atau tidak, ketika Anda dalam keadaan bangun.

“BANGUN” SEPANJANG HARI

Praktik *sadar mimpi* pada siang hari terdiri dari (1) “mengecek keadaan,” (2) mengecek tanda-tanda mimpi, dan (3) mengantisipasi *sadar mimpi* pada malam hari.

Mengecek Keadaan

Mengecek keadaan memungkinkan Anda mengetahui apakah sekarang Anda dalam keadaan bangun atau mimpi. Selama

dalam keadaan bangun, dunia fisik yang Anda alami tidak sepenuhnya tergantung pada kesadaran Anda. Sebagai contoh, selagi Anda membaca halaman-halaman buku ini, meskipun gambar-gambar visual yang sedang Anda lihat dihasilkan dari otak Anda, namun kertas dan tintanya dihasilkan oleh orang lain dan terdiri dari substansi-substansi kimia yang keberadaannya tidak tergantung pada persepsi Anda mengenainya. Bila Anda memalingkan kepala sebentar dari buku, kertas dan tintanya masih ada meskipun penampakan visualnya tidak ada. Karena status independen dari buku itu bersifat relatif terhadap persepsi Anda mengenainya, setiap kali Anda melihat kembali baris-baris teks pada halaman ini, Anda melihat kata-kata yang sama. Di sisi lain, bila Anda sekarang sedang bermimpi, buku yang sedang Anda baca tidak akan mempunyai keberadaan yang terpisah dari persepsi Anda mengenainya. Buku dalam mimpi tersebut adalah sepenuhnya ciptaan pikiran Anda, sehingga bila Anda menutup mata atau memalingkan kepala sebentar saja darinya, buku dalam mimpi tersebut tidak ada sama sekali. Karena kita tidak melihatnya, buku itu tak akan ada dalam kesadaran kita dan keberadaan buku berakhir. Karena tidak adanya kontinuitas dari buku objektif apapun dalam mimpi, saat Anda mengarahkan kembali pandangan Anda pada buku tersebut, kemungkinan 75% kata-katanya berubah bila Anda membaca ulang sekali lagi dan kemungkinan 95% kata-katanya berubah bila Anda membaca ulang dua kali.

Jadi cobalah ini sekarang. Palingkan kepala Anda selama beberapa detik, lalu lihat kembali halaman ini. Bila kata-katanya berubah (tentu saja Anda perlu mengingat kata-kata tersebut sebelumnya untuk mengetahui perubahan ini),

maka hampir dapat dipastikan Anda sedang bermimpi. Bila kata-katanya masih tetap sama, mungkin Anda sedang dalam keadaan bangun. Jika Anda melakukan hal ini untuk kedua kali dan bahkan untuk ketiga kalinya, dan kata-katanya masih tetap sama, maka Anda dapat menyimpulkan dengan lebih pasti bahwa Anda tidak sedang bermimpi. Namun jika kata-katanya berubah bahkan hanya sekali saja, maka mungkin benar untuk menyimpulkan bahwa Anda sedang bermimpi.

Praktik ini mungkin kelihatan konyol karena Anda mungkin sudah cukup yakin bahwa Anda tidak sedang bermimpi. Namun biasanya kita juga mempunyai keyakinan yang sama ketika bermimpi. Kita menganggap apa yang kita alami di dunia sekitar kita – benar-benar nyata secara objektif, keberadaannya terpisah dari kesadaran kita mengenainya – dan kita merespons kejadian-kejadian seolah-olah kita dalam keadaan bangun. Dengan melakukan pengecekan sesekali sepanjang hari, Anda dapat mengetahui apakah Anda dalam keadaan bangun atau sebaliknya. Semakin Anda membiasakan diri dengan praktik ini, kebiasaan ini dapat terbawa ke dalam mimpi, dan bila Anda menerapkannya pada saat itu, Anda akan segera mengetahui bahwa Anda *sedang* bermimpi. Inilah cara Anda mulai bermimpi dengan sadar (*dream lucidly*).

Dalam praktik *shamatha*, Anda mengembangkan *ingatan akan hal-hal saat ini* (*present memory*), seperti halnya ingatan untuk memfokuskan perhatian Anda pada objek meditasi dalam arus yang terus-menerus dari saat ini. Anda juga mengingat hal-hal mendatang (*perspectively*) tentang bagaimana mengenali ketidakseimbangan-ketidakseimbangan perhatian dan

mengatasinya ketika kelojoan atau gejala muncul. Dengan cara yang sama, praktik *sadar mimpi* pada siang hari termasuk *mengingat hal-hal mendatang* untuk melakukan pengecekan keadaan sepanjang hari. Juga saat Anda mengalami situasi yang sangat tidak biasa, berhentilah sejenak dan tanyakan pada diri Anda sendiri, “Seberapa anehnya ini?” Ketika bermimpi, kita mengalami banyak hal yang ganjil, misalnya pergantian lokasi secara mendadak dan berbagai ketidaksinambungan lainnya, seperti perubahan kata-kata dalam buku, atau kejadian-kejadian dan keadaan-keadaan aneh lainnya. Namun tanpa menerapkan “sikap kritis-reflektif” pada hal-hal seperti itu, kita menanggapinya begitu saja, tanpa menyadari realita bahwa kita sedang bermimpi. Terapkanlah sikap kritis demikian sepanjang waktu, pertanyakanlah sifat keberadaan dari pengalaman Anda saat ini. Kebiasaan ini juga dapat terbawa ke dalam keadaan mimpi dan membantu Anda menyadarinya dengan jelas.

Tanda-tanda mimpi

Tanda-tanda mimpi adalah kejadian-kejadian tidak biasa yang sering muncul dalam mimpi dan bila Anda menyadarinya, hal itu mungkin mengindikasikan bahwa Anda sedang bermimpi. Dalam praktik ini, Anda memantau pengalaman Anda akan kemunculan tanda-tanda mimpi yang terdiri dari tiga jenis.

Tanda-tanda mimpi individual (individual dreamsigns) terdiri dari aktivitas-aktivitas, situasi-situasi, orang-orang, objek-objek, dan keadaan-keadaan mental yang biasa Anda alami dalam mimpi. Untuk mengenali dan berjaga-jaga akan tanda-tanda mimpi ini, Anda perlu memperhatikan mimpi Anda secara

seksama dan membuat catatan mimpi dengan memperhatikan keadaan-keadaan yang berulang. Ingatlah keadaan-keadaan tersebut dan kapanpun Anda mengalaminya, berhentilah sejenak dan lakukan pengecekan keadaan untuk melihat apakah Anda mungkin sedang bermimpi.

Tanda-tanda mimpi yang kuat (strong dreamsigns) terdiri dari kejadian-kejadian, yang sejauh Anda ketahui hanya dapat terjadi dalam mimpi. Sebagai contoh, bila Anda sedang membaca sebuah buku, lalu bukunya berubah menjadi cumi-cumi, ini adalah tanda mimpi yang kuat. Dan bila Anda mengenalinya seperti itu, Anda telah dapat menyadarinya dengan jelas. Banyak “kejadian supernatural” lainnya sering terjadi dalam mimpi, namun bila Anda gagal menerapkan sikap kritis-reflektif terhadap tanda-tanda mimpi yang kuat ini, Anda akan terus menganggap segala sesuatu yang Anda alami sebagai sesuatu yang nyata secara objektif.

Tanda-tanda mimpi yang lemah adalah kejadian-kejadian yang sejauh Anda ketahui sangat tidak mungkin tetapi tidak sepenuhnya mustahil. Melihat gajah berjalan-jalan melintasi halaman depan adalah salah satu contoh tanda mimpi yang lemah kecuali bila Anda tinggal di hutan belantara di Sri Lanka atau di cagar alam di Kenya. Saat Anda mengalami apapun yang agak tidak biasa, lakukan pengecekan keadaan. Jika ada sesuatu yang terlihat yang dapat Anda baca, lakukan pengecekan keadaan seperti telah dijelaskan sebelumnya. Jika tidak ada sesuatu seperti itu, Anda dapat melakukan pengamatan seksama terhadap sekeliling Anda dan lihatlah apakah hal-hal tersebut sama stabilnya seperti pengalaman biasa saat Anda dalam

keadaan bangun. Waspadailah fluktuasi-fluktuasi yang tidak dapat dijelaskan yang mungkin mengindikasikan suatu mimpi.

Antisipasi

Sepanjang hari, ingatlah kembali bahwa Anda akan tidur dan bermimpi malam ini dan bangkitkan tekad yang kuat secara berulang-ulang, “Ketika saya sedang bermimpi malam ini, saya akan mengenali keadaan mimpi tersebut apa adanya.” Kestabilan dan ketajaman perhatian yang telah Anda kembangkan dalam praktik *shamatha*, bersama dengan latihan ingatan akan *hal-hal mendatang*, akan berguna bagi Anda sekarang dan membawa kejernihan dalam semua pengalaman Anda, baik saat bangun maupun bermimpi.

Tahap Ketujuh: PERHATIAN SEPENUHNYA TANPA GANGGUAN

Begitu Anda telah mengalami tantangan-tantangan dari keenam tahap pertama pengembangan *shamatha*, sekarang Anda berlanjut ke tahap ketujuh yang disebut *perhatian sepenuhnya tanpa gangguan* (Skt. *cittavyupashamana*). Secara ringkas, Asanga menjabarkan karakteristik dari tahap ini dengan pernyataan, “Keterikatan, kesedihan dan sebagainya reda begitu hal-hal tersebut muncul.” Pengalaman-pengalaman demikian dapat terus terjadi dari waktu ke waktu, namun telah kehilangan daya untuk mengganggu keseimbangan kesadaran Anda. Pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya masih terus timbul dalam kesadaran seperti sungai yang mengalir perlahan melalui lembah, namun karena kesadaran Anda semakin lama semakin bersemayam dalam keadaan apa adanya, tidak ada lagi yang dapat diikat oleh pikiran-pikiran tersebut. Dengan tidak adanya cengkeraman, Anda tidak terikat pada pikiran-pikiran itu, dan pikiran-pikiran itu tidak lagi mempunyai daya untuk mengganggu Anda.

Tahap ketujuh ini dicapai melalui daya *antusiasme*: praktik ini sendiri sekarang memenuhi diri Anda dengan kedamaian luar

biasa. Inilah yang memotivasi Anda untuk melanjutkan praktik ini, menghadapi tantangan-tantangan mendatang yang semakin halus. Setelah mengatasi kelooyoan menengah – kelooyoan halus masih tetap ada dimana objek dari perhatian muncul secara jelas namun perhatian Anda sedikit mengendur. Tak seorang pun mampu mengenali kelooyoan yang begitu halus kecuali meditator yang telah sangat mahir. Kelooyoan seperti ini hanya dapat dideteksi melalui tingkat ketajaman yang luar biasa tingginya, yang hanya bisa dilakukan dengan kesadaran yang telah terlatih. Gejala halus juga muncul dari waktu ke waktu. Seperti telah dianjurkan sebelumnya, ketika kelooyoan muncul, tingkatkan perhatian Anda; dan ketika gejala muncul, kendurkan sedikit perhatian Anda. Dalam tahap ketujuh, jenis-jenis ketidakseimbangan perhatian yang halus ini dapat dikenali dengan cepat berkat kemampuan introspeksi yang telah terasah dengan baik, dan penanggulangannya pun mudah. Istilah *gom* dalam bahasa Tibet yang biasanya diterjemahkan sebagai “meditasi,” memiliki konotasi *pembiasaan*, dan ini merupakan karakteristik pengalaman Anda pada tahap pengembangan *perhatian sepenuhnya tanpa gangguan*. Anda telah menjadi sangat mahir dalam menyeimbangkan dan mempertajam perhatian, dan sisa perjalanan menuju realisasi *shamatha* akan berjalan dengan lancar.

Dengan mencapai tahap ketujuh, *perhatian sepenuhnya tanpa gangguan* (Skt. *cittavyupashamana*), kesadaran telah menjadi begitu tajam sehingga sesi meditasi dapat berlangsung paling tidak selama dua jam dengan hanya sedikit sekali interupsi oleh gejala dan kelooyoan. Pada masing-masing dari kedua metode *shamatha* yang telah dijelaskan sejauh ini – perhatian penuh

pada napas dan menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya – secara perlahan-lahan, dalam praktik-praktik tersebut semakin sedikit yang dilakukan. Saat memperhatikan napas dengan perhatian penuh, tidak banyak yang Anda lakukan, namun Anda masih melepaskan pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya ketika itu muncul. Anda lebih memilih untuk mengalami kesadaran hening yang konseptual, dibandingkan mengalami pikiran-pikiran dan gambaran-gambaran yang mengganggu, yang muncul terus-menerus. Ketika menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, bahkan lebih sedikit lagi yang dilakukan. Sekarang Anda bahkan tidak memilih supaya pikiran-pikiran tidak muncul. Bukannya secara sengaja membiarkan pikiran-pikiran itu berlalu, menyingkirkannya dari kesadaran Anda, namun Anda membiarkan pikiran-pikiran tersebut apa adanya, tanpa secara sengaja mempengaruhi pikiran-pikiran itu dengan cara apapun. Anda cukup mempertahankan perhatian penuh secara terus-menerus pada ruang lingkup kesadaran dan kejadian apapun dalam lingkup tersebut.

PRAKTIK: MENYEMAYAMKAN KESADARAN DALAM KEADAAN APA ADANYA – MENGAMATI PERGERAKAN PIKIRAN

Panchen Lama Pertama menyebut praktik ini sebagai *meditasi pada sifat keberadaan konvensional dari kesadaran (relative nature of the mind)*, dan Döndjom Lingpa menyebutnya sebagai *menggunakan penampakan-penampakan dan kesadaran sebagai*

jalan. Panchen Lama Pertama menjelaskan praktik ini sebagai berikut:

Apapun jenis pikiran yang muncul, tanpa meredamnya, ketahuilah ke mana pikiran tersebut bergerak dan ke mana tujuannya; dan fokuslah ketika mengamati sifat keberadaan dari pikiran-pikiran tersebut. Dengan melakukan ini, pada akhirnya pergerakan pikiran terhenti dan ada keheningan. Ini seperti terbangnya seekor burung di atas samudera setelah lama terkurung di sangkar dalam kapal. Praktikkanlah sesuai dengan penjelasan dalam *Nyanyian Realisasi (Song of Realization)* [oleh Saraha]: “Seperti seekor burung gagak yang terbang dari kapal, berputar-putar dalam berbagai arah, dan hinggap kembali di tempat semula.”

Zaman dahulu ketika pelaut-pelaut India berlayar jauh ke laut, mereka akan melepaskan seekor gagak dari dalam sangkar yang mereka bawa dalam kapal lalu mengamati arah terbangnya. Setelah terbang semakin tinggi dengan kitaran yang semakin luas, bila gagak itu terbang menuju ke satu arah, nakhoda akan tahu bahwa arah tersebut adalah arah menuju daratan terdekat. Namun jika burung gagak tidak melihat daratan – meskipun ia begitu ingin hinggap di tempat yang lain, tetapi karena ia tidak dapat berenang – maka tak ada pilihan lain kecuali kembali ke kapal tersebut. Demikian juga, ketika pikiran-pikiran muncul, biarkanlah itu terjadi, apapun sifat keberadaannya atau jangka waktunya. Pada akhirnya, pikiran-pikiran itu hanya bisa menghilang kembali ke dalam ruang lingkup kesadaran darimana awalnya pikiran-pikiran tersebut muncul. Dalam praktik ini, adalah penting untuk mengamati pergerakan pikiran

tanpa intervensi. Ini merupakan aspek vital dari penyembuhan kesadaran alamiah yang terjadi dalam proses ini.

RENUNGAN MENGENAI PRAKTIK INI

Perhatian Penuh dan Pengamatan Tajam

Praktik menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya berhubungan erat dengan penjelasan psikologis mengenai perhatian penuh yang telah dijelaskan sebelumnya sebagai “suatu kesadaran yang non-elaboratif, tidak menghakimi, terfokus pada kekinian dimana setiap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul dalam lingkup perhatian disadari dan diterima apa adanya.” Seperti telah dijelaskan dalam bab keempat, penjelasan ini mencerminkan uraian dalam tradisi *Vipassana* modern mengenai perhatian penuh sebagai “perhatian semata” yang berlangsung dari momen ke momen atau kesadaran nonkonseptual yang tidak melabeli atau menggolongkan pengalaman-pengalaman. Bagaimanapun juga, para meditator Buddhis India dan Tibet menganggap praktik menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya sebagai teknik khusus untuk mengembangkan *shamatha*, bukan *Pengamatan Tajam*, atau *vipashyana*.

Bhante Gunaratana, dalam mewakili tradisi *Vipassana* modern, menyatakan bahwa *samadhi* atau konsentrasi, “dapat didefinisikan sebagai kemampuan kesadaran yang terpusat pada suatu objek tanpa interupsi.” Dan beliau menjelaskan perhatian penuh sebagai kemampuan “memperhatikan bahwa... gangguan telah muncul, dan perhatian penuhlah yang

mengarahkan perhatian kembali.” Jadi bagi beliau, konsentrasi melakukan fungsi yang telah kita sebut sebagai perhatian penuh, dan perhatian penuh seperti yang digambarkan oleh beliau melakukan fungsi yang kita sebut sebagai introspeksi. Mungkin membantu untuk mengamati perbedaan-perbedaan istilah antar tradisi, tanpa terpaku dengan perbedaan-perbedaan yang ada. Meskipun demikian, juga perlu dicatat bahwa berdasarkan teks-teks klasik yang disebutkan di sini, praktik *shamatha* berupa perhatian semata yang diterapkan pada lingkup kesadaran hanya mengurangi gangguan-gangguan ketenangan mental untuk sementara seperti cengkeraman keinginan dan sikap bermusuhan. Jadi tidak ada alasan untuk percaya bahwa praktik perhatian semata itu sendiri, mampu menghilangkan gangguan ketenangan mental apapun secara permanen.

Menurut tradisi Buddhis, pembebasan seperti itu dicapai melalui praktik *vipashyana*, atau meditasi *Pengamatan Tajam*, yang menghasilkan *pandangan tajam* (Skt. *prajna*). Realisasi seperti itu ketika digabungkan dengan kestabilan dan kejernihan perhatian yang luar biasa dari *shamatha*, secara permanen akan menghilangkan kesalahpengertian yang merupakan akar penyebab penderitaan. Di sisi lain, bila praktik *vipashyana* tidak didukung dengan pencapaian *shamatha*, tidak akan ada realisasi, penggugahan, atau transformasi yang akan bertahan lama, dan kita tidak akan pernah melampaui luka-luka penderitaan kita sebagai manusia. Pembebasan yang dihasilkan dari penyatuan *shamatha* dan *vipashyana* tidak akan membuat kita keluar dari realita perubahan. Buddha juga menjadi tua dan meninggal. Namun pembebasan yang dicapai Buddha dan mereka yang

mengikuti jalan beliau mencapai pembebasan hingga puncaknya, secara permanen telah menyembuhkan kesadaran mereka dari cengkeraman keinginan, sikap bermusuhan, kesalahpengertian dan penderitaan-penderitaan yang diakibatkannya. Apapun yang kurang dari itu, tidak layak disebut “nirvana.”

Dalam *Delapan Jalan Para Arya* (Skt. *astangikamarga*): *upaya yang benar, konsentrasi yang benar, dan perhatian penuh yang benar*, merupakan penunjang dalam pengembangan *samadhi*. *Pikiran yang benar* dan *cara pandang yang benar* merupakan elemen-elemen penting dari *Delapan Jalan Para Arya* yang diperlukan untuk pengembangan *prajna*. *Delapan Jalan Para Arya* ini juga menunjukkan bahwa perhatian penuh itu sendiri tidaklah cukup untuk membebaskan kesadaran sepenuhnya dari kecenderungan-kecenderungan yang bersifat mengganggu ketenangan. Untuk mencapai pemahaman yang mendalam yang menghasilkan pembebasan sesungguhnya, kita harus melatih kejernihan kesadaran yang luar biasa, memanfaatkan cara-cara pandang misalnya cara-cara pandang Buddhis seperti seorang ilmuwan menggunakan hipotesa dalam melaksanakan percobaan. Praktik meditasi yang tidak berkaitan dengan cara pandang atau hipotesis apapun adalah sama terbatasnya dengan penelitian ilmiah yang dilakukan tanpa merujuk pada cara pandang ilmiah mengenai realita.

Menjelajahi Keadaan Dasar Relatif dari Kesadaran (Relative Ground State of Consciousness)

Menurut tradisi Mahayana, praktik menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, menghasilkan realisasi mengenai

sifat keberadaan *konvensional* dari kesadaran dan penghilangan *sementara* dari halangan-halangan, atau rintangan-rintangan tertentu dari kesadaran. Inilah sebabnya Panchen Lama Pertama menyebutnya sebagai *meditasi pada sifat keberadaan konvensional dari kesadaran* dan memperingatkan bahwa banyak meditator Tibet secara keliru menganggap pengalaman meditatif dari praktik ini sebagai realisasi mengenai kenyataan yang sesungguhnya.

Baik tradisi Buddhis Theravada maupun Indo-Tibet setuju bahwa pengembangan *shamatha* menghasilkan realisasi yang bersifat pengalaman mengenai *keadaan dasar kesadaran* (*ground state of the psyche*). Literatur Buddhis awal, merujuk hal ini sebagai *bhavanga* (*the ground of becoming*), yaitu *lubuk terdalam dari kesadaran*, yang mendukung berbagai jenis aktivitas mental dan persepsi inderawi, seperti akar pohon yang menunjang batang, dahan-dahan, dan dedaunan. *Bhavanga* dapat digambarkan sebagai keadaan kesadaran kosong relatif, yang telah dikosongkan dari semua “energi penggerak” pikiran-pikiran yang aktif, gambaran-gambaran mental, dan persepsi-persepsi inderawi. Pada umumnya, *bhavanga* tidak dapat dibedakan saat pikiran sedang aktif, karena biasanya *bhavanga* hanya bermanifestasi dalam keadaan tidur tanpa mimpi dan saat-saat terakhir dari kehidupan seseorang. Meskipun digambarkan sebagai keadaan kesadaran apa adanya dan tanpa beban, kejernihan dan kemurnian bawaannya tetap ada bahkan ketika kesadaran terganggu oleh gejala-gejala pikiran dan emosi. Bertolak-belakang dengan cara pandang materialistik, para meditator Buddhis menyatakan bahwa seluruh proses inderawi dan mental dikondisikan oleh tubuh dan lingkungan,

namun sesungguhnya seluruh proses itu muncul dari *bhavanga* (lubuk terdalam dari kesadaran), bukan otak.

Para komentator tradisi Theravada menekankan bahwa *bhavanga* merupakan fase kesadaran yang muncul sesekali, yang terinterupsi kapanpun ketika kesadaran inderawi atau aktivitas kognitif lainnya muncul. Jadi, *bhavanga* bukanlah sarana penyimpanan yang terus-menerus dari memori atau tilasan-tilasan mental lainnya. Walaupun dalam kenyataannya *bhavanga* dijelaskan sebagai keadaan kesadaran yang pada dasarnya murni dan jernih, yang eksis terlepas dari terganggu atau tidaknya kesadaran oleh gangguan-gangguan ketenangan mental. Mungkin karena pertimbangan bahwa itu dapat dianggap sebagai diri yang permanen dan independen, tradisi ini menyangkal bahwa *bhavanga* adalah dasar yang selalu ada.

Saya kira para meditator *Dzogchen* yang telah mencapai *shamatha*, memperoleh akses ke dimensi kesadaran yang sama ini, tetapi mereka menginterpretasikannya dengan cara yang agak berbeda. Mereka menyebutnya *kesadaran dasar* (Skt. *alayavijnana*), yang terdiri dari kesinambungan muncul dan berlalunya momen-momen kesadaran sehingga tidak bersifat permanen dan dikondisikan oleh berbagai pengaruh sehingga tidak bersifat independen. Namun mereka menganggapnya sebagai aliran kesadaran yang berlangsung terus-menerus, yang darinya muncullah semua proses kognitif biasa.

Selama kehidupan, *kesadaran dasar* dialami secara berulang-ulang dalam keadaan tidur tanpa mimpi dan pada akhirnya bermanifestasi pada saat kematian. Seorang meditator secara

sadar dapat menyelidiki dimensi kesadaran ini melalui praktik *shamatha*, dimana pikiran-pikiran yang menyimpang menjadi tidak aktif dan semua penampakan mengenai diri sendiri, orang lain, tubuh dan lingkungan, lenyap. Pada tahap ini, seperti halnya dalam keadaan tidur dan menjelang kematian, kesadaran tertarik ke dalam dan indera-indera fisik menjadi tidak aktif. Yang tertinggal adalah keadaan kesadaran yang jernih dan jelas yang merupakan landasan bagi munculnya semua penampakan dalam kesinambungan kesadaran. Semua fenomena yang muncul pada persepsi inderawi dan mental diliputi kejernihan dari *kesadaran dasar* ini. Seperti pantulan dari planet-planet dan bintang-bintang dalam kolam yang berisi air bening dan jernih, begitu juga penampakan-penampakan dari keseluruhan dunia fenomena muncul dalam *kesadaran dasar* yang kosong dan jernih ini.

Kesadaran dasar dapat digambarkan sebagai *keadaan dasar relatif* dari kesadaran individual, dengan pemahaman bahwa *kesadaran dasar* ini meliputi keadaan aktivitas yang paling mendasar, dengan potensi dan tingkat kebebasan yang paling tinggi, yang dapat dicapai dengan menenangkan kesadaran melalui praktik *samadhi*. Sebagai contoh, begitu kesinambungan kesadaran individual telah dicetuskan dari keadaan dasarnya sendiri dalam keadaan tidur tanpa mimpi, kesadaran tersebut dapat bermanifestasi secara bebas dalam berbagai macam gambaran mimpi dan pengalaman. Kreativitas luar biasa seperti ini juga muncul ketika berada dalam keadaan hipnotis yang mendalam, yang juga menjangkau *kesadaran dasar* ini. Namun potensi ini dapat dijangkau secara paling efektif ketika seseorang secara jelas menembus *kesadaran dasar* melalui *shamatha*. Dalam hal ini, ia menyadari *kesadaran dasar*

tersebut secara tajam, berlawanan dengan ketumpulan yang biasanya merupakan karakteristik dari keadaan tidur tanpa mimpi. Para meditator Buddhis menyatakan bahwa realisasi yang sadar sepenuhnya mengenai *kesadaran dasar* kesadaran, membuka sumber kreativitas yang luar biasa, yang sebagian besar tersembunyi dalam pengalaman-pengalaman biasa dari *alaya* saat tidur atau menjelang kematian.

Para meditator yang telah merealisasikan *kesadaran dasar* melalui praktik *shamatha* menyatakan bahwa *kesadaran dasar* tersebut diliputi oleh tiga karakteristik: kedamaian luar biasa, kejernihan, dan nonkonseptualitas. Ketiga karakteristik ini menyebabkan banyak meditator secara keliru menganggap *kesadaran dasar* sebagai sifat keberadaan realita yang sesungguhnya, atau nirvana. Namun hanya bersemayam dalam keadaan vakum relatif dari kesadaran, tidak membebaskan kesadaran dari kecenderungan-kecenderungan yang mengganggu ketenangan maupun penderitaan-penderitaan yang diakibatkannya. Dengan memahami sifat keberadaan dari *kesadaran dasar*, kita akan mengetahui sifat keberadaan kesadaran dalam *keadaan dasar relatif*-nya. Namun realisasi ini tidak menunjukkan sifat keberadaan realita secara keseluruhan. Penting juga untuk tidak menyalah-artikan *kesadaran dasar* ini dengan ketidaksadaran kolektif, seperti dijelaskan oleh Carl Jung. Semua uraian mengenai *kesadaran dasar* dalam ajaran Buddhis merujuk pada kesinambungan kesadaran individual yang berlanjut dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya.

Tradisi *Dzogchen* membedakan *kesadaran dasar* (Skt. *alayavijnana*) dan *alaya*, yang digambarkan sebagai ruang

kesadaran kosong dan objektif. Keadaan vakum ini tidak bersifat materiil, seperti halnya ruang, merupakan suatu kekosongan yang hampa dan tanpa pemikiran, dimana semua penampakan objektif dari indera-indera fisik dan persepsi mental melebur ketika kita tidur; dan dari keadaan vakum inilah penampakan-penampakan muncul kembali saat bangun.

Pada tahap ini dalam praktik *shamatha*, Anda telah mengasah kemampuan untuk memperhatikan semua jenis proses mental tanpa gangguan dan tanpa cengkeraman. Bahkan saat racun-racun mental seperti cengkeraman keinginan, kemarahan, dan kesalahpengertian muncul, Anda akan dapat mengamati hal-hal tersebut tanpa hanyut di dalamnya. Dan selama Anda tidak mencengkeram atau mengidentifikasi diri dengannya, racun-racun mental itu menjadi terdetoksifikasi dan tidak dapat lagi mengganggu keseimbangan kesadaran Anda. Sejauh mana Anda dapat melepaskan proses-proses mental tersebut ke dalam keadaan apa adanya, proses-proses ini bahkan tidak lagi dialami sebagai gangguan-gangguan ketenangan mental, dan Anda sekarang bisa mulai menyelidiki sifat keberadaannya yang lebih mendasar.

Ketika Anda mengalami cengkeraman keinginan, Anda dapat memperhatikan kedamaian luar biasa yang muncul dalam mengantisipasi kebahagiaan dan kepuasan. Anda sedang menembus gangguan-gangguan ketenangan mental dan merasakan kedamaian luar biasa yang merupakan karakteristik dari *kesadaran dasar*. Setiap saat, ketika cengkeraman keinginan pada apapun muncul seperti harta benda, kemasyhuran, kenikmatan sensual, atau bahkan pencapaian *shamatha*, Anda

dapat memperhatikan kedamaian luar biasa dalam cengkeraman keinginan tersebut.

Dalam panasnya kemarahan, Anda mungkin menemukan kejernihan, karakteristik kedua dari *kesadaran dasar*. Kapanpun kemarahan berkobar, Anda mempunyai kesempatan untuk tidak terhanyut olehnya maupun mengidentifikasi diri dengannya. Sebaliknya, Anda dapat memperhatikan dengan seksama kejernihan yang sedang bermanifestasi sebagai kemarahan dan Anda mulai memahami sifat keberadaan kesadaran yang lebih mendalam.

Bahkan dalam gangguan-gangguan ketenangan mental terdapat aspek dari *kesadaran dasar*: nonkonseptualitas. Jadi, kapanpun Anda mengalami gangguan-gangguan ketenangan mental, perhatikanlah sifat nonkonseptualitas yang lebih mendalam dan tidak bergejolak. Melalui pengamatan kesadaran secara seksama dengan kesadaran yang jeli, Anda mulai dapat mengalami tiga karakteristik dari *kesadaran dasar* – yaitu kedamaian luar biasa, kejernihan dan nonkonseptualitas – pada saat ketiganya bermanifestasi sebagai kemarahan, cengkeraman keinginan, dan kesalahpengertian. Saat Anda terhanyut atau mengidentifikasi diri dengan ketiga proses mental tersebut, hal-hal itu mengacaukan keseimbangan kesadaran dan mengakibatkan perilaku yang merugikan. Tetapi jika Anda memperhatikan proses-proses tersebut tanpa gangguan dan tanpa cengkeraman, itu menjadi gerbang menuju karakteristik-karakteristik utama dari *kesadaran dasar*.

SISIPAN:
SADAR MIMPI (*LUCID DREAMING*) –
PRAKTIK MALAM HARI

Selagi melanjutkan pengembangan stabilitas dan ketajaman perhatian sepanjang siang hari, Anda juga dapat menerapkan karakteristik-karakteristik ini untuk memperjelas sifat keberadaan dari pengalaman-pengalaman di malam hari. Lagipula kebanyakan dari kita menghabiskan sepertiga dari hidup kita untuk tidur. Dengan meningkatnya perhatian penuh yang telah dicapai sekarang, Anda telah benar-benar siap untuk mengikutsertakan porsi tidur dari hidup Anda ke dalam praktik meditasi. Sambil menjalankan praktik *sadar mimpi (lucid dreaming)* pada malam hari, Anda bisa mulai menyelidiki persamaan dan perbedaan antara keadaan kesadaran pada saat bangun dan mimpi. Stephen LaBerge, seorang peneliti terkemuka dalam bidang ini berpendapat, "Mimpi dapat dianggap sebagai keadaan persepsi khusus tanpa dibatasi oleh input inderawi eksternal. Sebaliknya, persepsi dapat dianggap sebagai keadaan mimpi khusus yang dibatasi oleh input inderawi." Satu-satunya perbedaan penting antara pengalaman-pengalaman pada saat bangun dan mimpi adalah bahwa pengalaman pada saat bangun muncul dengan input inderawi sedangkan pengalaman pada saat mimpi muncul tanpa input inderawi. Dari segi aktivitas dalam otak kita, bermimpi mengalami atau melakukan sesuatu sangat mirip dengan mengalami atau melakukan sesuatu dalam keadaan bangun. Menurut LaBerge, inilah yang biasanya menyebabkan kita secara keliru melihat mimpi sebagai realita.

Ada tiga syarat penting untuk mempelajari *sadar mimpi*: motivasi yang cukup, praktik yang tepat dari teknik-teknik yang efektif, dan kemampuan mengingat mimpi dengan sangat baik. Anda dapat mengembangkan motivasi yang cukup dengan merenungkan manfaat potensial dari praktik tersebut untuk memahami sifat keberadaan kesadaran. Dan Anda dapat mengembangkan ingatan yang sangat tajam akan mimpi dengan memperhatikan secara cermat mimpi-mimpi Anda dan mencatatnya dalam sebuah catatan harian. Dalam buku terbarunya mengenai *sadar mimpi*, *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life*, LaBerge memberikan petunjuk-petunjuk praktis dan terperinci tentang praktik ini, yang akan saya rangkum secara singkat di sini.

Salah satu teknik yang secara langsung didasari pada praktik siang hari yang telah dibahas dalam sisipan sebelumnya disebut *Induksi Mnemonik dari Sadar Mimpi (Mnemonic Induction of Lucid Dreams/MILD)*. Dalam praktik ini, saat Anda akan tidur di malam hari, Anda bertekad untuk bangun dan mengingat mimpi Anda sepanjang malam. Begitu Anda terbangun dari mimpi, Anda mencoba untuk mengingat sebanyak mungkin detail dari mimpi tersebut, dan pada saat akan tidur kembali, fokuskan kesadaran Anda pada tekad, "Saat mimpi berikutnya, saya akan mengenalinya sebagai mimpi!" dan tepat sebelum Anda tertidur, bayangkan Anda kembali dalam mimpi sebelumnya.

Sadar Mimpi Dalam Keadaan Mimpi (Dream-Initiated Lucid Dreams/DILD) terjadi ketika Anda menyadari bahwa Anda sedang bermimpi saat berada di tengah mimpi yang sedang

berlangsung. Keadaan sadar ini dapat terjadi karena Anda telah mengidentifikasi suatu tanda mimpi yang kuat atau lemah, atau mungkin dicetuskan oleh suatu mimpi buruk. Ini adalah cara yang paling umum untuk sadar dalam mimpi.

Dalam *Wake-Initiated Lucid Dreams* (WILD), untuk beberapa saat Anda terbangun dari mimpi, kemudian langsung kembali ke dalam mimpi tersebut tanpa kehilangan kesadaran. LaBerge menjabarkan praktik ini sebagai berikut:

Anda terbaring di tempat tidur dengan sangat rileks namun waspada dan memfokuskan perhatian pada aktivitas mental yang berulang-ulang atau terus-menerus. Tetap melakukan aktivitas inilah yang mempertahankan fokus perhatian Anda dan dengan demikian mempertahankan kesadaran dalam keadaan bangun, sementara kesadaran eksternal yang loyo semakin berkurang dan akhirnya lenyap sepenuhnya saat Anda tertidur. Intinya adalah membiarkan tubuh Anda tertidur saat Anda mempertahankan kesadaran Anda agar tetap terjaga.

Banyak orang beranggapan bahwa untuk sadar mimpi, kemungkinannya sangat kecil karena mereka mengalami kesukaran untuk mengingat mimpi-mimpi mereka. Atau bahkan jika mereka dapat mengingatnya, mimpi mereka mungkin tidak jelas dan ingatan mereka mengenai mimpi-mimpi tersebut mungkin juga tidak begitu jelas. Hal-hal ini merupakan masalah kelojoan perhatian, yang dapat langsung diatasi melalui praktik *shamatha*. Masalah lain yang sering dijumpai ketika pertama kali melakukan praktik *sadar mimpi* adalah terbangun begitu

Anda menyadari bahwa Anda sedang bermimpi. Bahkan bila Anda tidak terbangun, mimpi tersebut mungkin memudar begitu juga kejernihan dari sadar mimpi Anda. Bisa juga mimpi tersebut tetap berlanjut, namun Anda kehilangan kemampuan untuk menyadari bahwa itu adalah mimpi. Masalah-masalah seperti ini disebabkan tidak memadainya stabilitas perhatian, yang juga dapat dikembangkan melalui praktik *shamatha*. Jadi sepertinya *shamatha* sepenuhnya dirancang khusus untuk membuat Anda memiliki kualitas-kualitas perhatian yang dibutuhkan untuk menjadi mahir dalam *sadar mimpi*.

Penyebab utama dari lupa akan mimpi adalah gangguan dari isi-isi pengalaman mental lainnya yang berlomba-lomba untuk menarik perhatian Anda. Jadi pada saat Anda bangun, pertamanya munculkanlah pemikiran “Apa yang baru saja saya mimpikan?” Seperti halnya pergerakan mengganggu kestabilan perhatian ketika bermeditasi, pergerakan juga mengurangi koherensi dan kesinambungan mimpi, jadi janganlah bergerak saat pertama kali Anda bangun. Arahkan perhatian Anda kembali pada mimpi yang baru saja Anda terbangun darinya, dan cobalah lihat apakah Anda bisa langsung memasuki keadaan mimpi tersebut, dengan secara penuh menyadari bahwa itu adalah sebuah mimpi.

Cara lain yang sangat efektif untuk menjadi mahir dalam *sadar mimpi* adalah bangun lebih awal satu jam dibandingkan biasanya, dan tetap dalam keadaan bangun selama 30 hingga 60 menit sebelum tidur kembali. Ini dapat meningkatkan kemungkinan untuk mengalami sadar mimpi hingga 20 kali lipat. Semakin Anda mahir dalam menjaga stabilitas dan

ketajaman perhatian sepanjang waktu selama sesi-sesi meditasi, antar sesi meditasi, selama bangun dan selama tidur, Anda akan memperoleh pemahaman yang semakin mendalam mengenai sifat keberadaan kesadaran seiring dengan perkembangan Anda dalam jalan mencapai *shamatha*.

**TAHAP-TAHAP LANJUT:
KESADARAN YANG JERNIH
(*ILLUMINATING AWARENESS*)**

Tahap Kedelapan: PERHATIAN TERPUSAT

Dengan melanjutkan pengembangan *shamatha* yang terus-menerus, akhirnya Anda akan mencapai tahap kedelapan yang dikenal sebagai *perhatian terpusat* (Skt. *cittakotikarana*). Anda sekarang telah merealisasikan suatu penyatuan perhatian tingkat tinggi: kemanapun Anda mengarahkannya, kesadaran Anda bersifat koheren dan sangat terfokus. Mulai saat ini, Anda memasuki momentum praktik Anda dengan sedikit atau tanpa upaya. Sekarang Anda dapat mempertahankan *samadhi* tingkat tinggi atau perhatian yang sangat terfokus, bebas dari ketidakseimbangan-ketidakseimbangan termasuk keloayan dan gejala yang terhalus sekalipun, selama minimal tiga jam atau lebih. Hanya upaya paling minimal yang dibutuhkan pada awal setiap sesi untuk menyingkirkan halangan-halangan tersebut, dan Anda melanjutkan praktik Anda atas dorongan daya antusiasme. Untuk pertama kalinya, aliran perhatian melaju tanpa gangguan dari keloayan maupun gejala, dan karakteristik umum dari keadaan *samadhi* ini adalah keheningan. Jika dalam tahap-tahap sebelumnya, pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti sungai yang mengalir perlahan melalui

lembah, sekarang kesadaran terasa tenang seperti lautan tak berombak.

Jika Anda ingin terus menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya, praktik ini dapat menuntun Anda hingga mencapai *shamatha*. Namun sekarang saya akan menyajikan suatu praktik alternatif yang bahkan lebih manjur lagi untuk menyeimbangkan perhatian Anda hingga sempurna. Padmasambhava menyebut teknik ini sebagai pengembangan *shamatha tanpa tanda*. Dalam konteks ini, istilah *tanda* merujuk pada objek meditasi apapun yang dapat diidentifikasi dalam lingkup konseptual. Sensasi sentuhan dari napas merupakan suatu tanda. Demikian juga lingkup kesadaran dan aktivitas-aktivitas mental yang muncul dalam lingkup tersebut. Dalam kedua praktik tersebut, perhatian diarahkan untuk mengawasi kesadaran itu sendiri, dan stabilitas serta ketajaman dikembangkan dalam hubungannya dengan objek meditasi tersebut.

Dalam praktik *shamatha tanpa tanda*, perhatian tidak diarahkan *pada* apapun. Perhatian bersemayam dalam keadaan apa adanya, semata-mata menyadari kehadirannya sendiri. Secara umum, Anda dapat mengatakan bahwa kesadaran menggunakan kesadaran itu sendiri sebagai objek. Namun dari segi pengalaman, praktik ini lebih dari sekedar tidak menggunakan objek. Anda hanya membiarkan kesadaran Anda bersemayam, tanpa acuan apapun, dalam sifatnya sendiri yaitu mampu memunculkan objek (*clear*) dan mampu mempersepsi objek (*aware*). Sementara Padmasambhava menyajikan teknik ini sebagai metode untuk mencapai *shamatha*, teknik ini juga

merupakan metode yang efektif untuk mengetahui dengan jelas sifat keberadaan kesadaran itu sendiri.

Kita tahu atau paling tidak kita *pikir* kita tahu – banyak hal mengenai lingkungan fisik, orang lain, tubuh, kesadaran dan diri kita sendiri. Namun seperti telah ditemukan berulang kali oleh para ilmuwan dalam empat abad terakhir, banyak hal yang kita yakini telah kita ketahui ternyata bersifat ilusi. Apa yang benar-benar bisa kita yakini sepenuhnya? Sangat sedikit ilmuwan yang akan mengklaim kepastian seperti itu bahkan mengenai penemuan-penemuan mereka yang telah teruji secara ketat. Seperti telah diamati oleh Descartes dan banyak filsuf Timur dan Barat lainnya, keberadaan dari dunia yang bersifat fisik, objektif, dan independen mungkin patut dipertanyakan. Bisa jadi dunia seperti itu juga adalah ilusi. Ini adalah pandangan mendasar dari filsafat idealisme. Di sisi lain, banyak materialis (penganut paham yang menekankan segala sesuatu dari segi fisik) mengklaim bahwa seluruh pengalaman mental subjektif kita bersifat ilusi, dan sebagian besar ilmuwan kognitif telah menyimpulkan bahwa rasa “aku” yang independen juga merupakan suatu ilusi. Namun di tengah-tengah semua ketidakpastian ini, saya mengajukan suatu pengetahuan yang benar-benar dapat kita yakini: pengetahuan kita mengenai keberadaan kesadaran. Meskipun kita tidak yakin adanya pengamat yang terpisah – yaitu “aku/diri” – adalah tidak beralasan untuk meragukan bahwa pengalaman sadar memang terjadi. Tanpa itu, adalah tidak mungkin untuk meragukan keberadaannya.

Ada pernyataan yang lebih sederhana daripada kata-kata yang terkenal dari Descartes, “Saya berpikir, maka saya ada (*I think, therefore I am*).” Pikiran-pikiran bermunculan namun tidak berarti bahwa ada pelaku terpisah yang disebut *saya*. Lagipula, seperti telah Anda temukan dalam pengembangan *shamatha*, ada saat-saat dimana pikiran-pikiran tidak muncul. Tetapi tetap ada kesadaran mengenai ketiadaan pikiran-pikiran tersebut, dengan atau tanpa pengamat terpisah yang menyadari ketiadaan itu. Juga adalah mungkin untuk mengawasi kesadaran itu sendiri. Bayangkan pikiran mengadakan eksperimen dari terserapnya diri Anda dalam suatu tabung penghilang stimulus-stimulus inderawi yang begitu efektif sehingga Anda kehilangan semua kesadaran inderawi mengenai tubuh dan lingkungan fisik. Yang tertinggal hanyalah lingkup kesadaran Anda dan pikiran-pikiran, gambaran-gambaran, keinginan-keinginan, emosi-emosi dan sebagainya yang bermunculan dalam lingkup tersebut. Sekarang bayangkan bahwa seluruh isi dari lingkup kesadaran ini dikosongkan. Meskipun tanpa tanda – objek yang Anda bisa identifikasikan secara konseptual dan yang padanya perhatian Anda dapat diarahkan – masih tetap ada kesadaran yang mampu memunculkan objek (*clear*) dan mampu mempersepsi objek (*aware*). Kesadaran berada pada keadaan dasar apa adanya, suatu keadaan vakum relatif. Namun kekosongan itu tetap dipenuhi kesadaran. Dan kesadaran ini sudah ada, hening dan tajam. Kualitas-kualitas perhatian yang telah Anda kembangkan sebelumnya melalui praktik *shamatha* sudah merupakan sifat dari kesadaran itu sendiri. Kualitas-kualitas tersebut hanya menunggu untuk diungkap saja.

PRAKTIK: MENGAWASI KESADARAN ITU SENDIRI *(AWARENESS OF AWARENESS)*

Setelah menyemayamkan tubuh dan kesadaran dalam keadaan apa adanya, Anda bisa semata-mata mengawasi kesadaran itu sendiri. Anda tidak perlu berada dalam tabung penghilang stimulus-stimulus inderawi dan kesadaran Anda tidak perlu sepenuhnya diam. Anda dapat mengetahui secara pasti dengan seketika, bahwa kesadaran ada, dan tanpa objek meditasi itu sendiri – Anda dapat mengembangkan stabilitas perhatian dan ketajaman dari kesadaran tersebut. Marilah kita lihat uraian Padmasambhava mengenai cara mencapai *shamatha* yang paling halus ini:

Sambil menatap dengan mantap ruang di hadapan Anda, tanpa bermeditasi pada apapun, tanpa goyah, fokuskan kesadaran Anda dengan kokoh pada ruang di hadapan Anda. Tingkatkan kestabilan perhatian dan kemudian rileks kembali. Sese kali periksalah: “Apa kesadaran itu yang sedang berkonsentrasi?” Sekali lagi, berkonsentrasilah dengan kokoh, lalu periksalah kembali. Lakukanlah hal ini secara silih berganti. Meskipun jika ada masalah-masalah kelojoan dan gejolak, ini akan menghilangkan masalah-masalah tersebut ...

Arahkan pandangan Anda ke bawah, semayamkan kesadaran dengan lembut, dan tanpa bermeditasi apapun, secara lembut semayamkan tubuh dan kesadaran dalam keadaan apa adanya. Tanpa apapun untuk dimeditasikan, dan tanpa modifikasi atau penambahan apapun, semayamkan

kesadaran Anda semata tanpa goyah dalam keadaan apa adanya, dalam keadaan kejernihan apa adanya, dalam keberadaannya sendiri, apa adanya. Tetaplah bersemayam dalam keadaan kejernihan tersebut, dan semayamkanlah kesadaran sehingga lepas dan bebas. Amatilah secara silih berganti, apa yang sedang berkonsentrasi ke dalam dan apa yang sedang melepaskan. Bila Anda berpikir itu adalah kesadaran, tanyakanlah: “Siapa yang sedang melepaskan kesadaran dan mengonsentrasikan kesadaran?” Amati diri Anda sendiri dengan mantap, lalu lepaskan kembali. Dengan melakukan ini, kestabilan yang mantap akan muncul dan bahkan Anda mungkin bisa mengenali *kesadaran murni* (Skt. *vidya*; Inggris: *pristine awareness*) ...

Bila Anda menjadi kacau dan kehilangan perhatian penuh, Anda telah terjatuh ke dalam kelojoan atau kesuraman. Jadi atasilah masalah ini, tingkatkan kesadaran dan alihkan pandangan Anda. Bila Anda menjadi teralihkan dan bergejolak, adalah penting untuk menurunkan sorot pandang Anda dan merilekskan kesadaran Anda. Bila *samadhi* muncul dimana tak ada yang dapat Anda katakan sebagai, “Ini adalah meditasi,” dan “Ini adalah konseptualisasi,” Anda terjatuh dalam keadaan tanpa sadar, jadi bermeditasilah silih berganti antara konsentrasi dan rileks, dan kenalilah siapa yang sedang bermeditasi. Dengan melakukan ini, kenalilah kekurangan-kekurangan yang menghambat *shamatha*, dan hilangkanlah hal-hal itu dengan segera.

RENUNGAN MENGENAI PRAKTIK INI

Dalam petunjuk di atas, Padmasambhava menantang Anda untuk menyelidiki sifat keberadaan dari identitas Anda sendiri sebagai pengamat dan sebagai pelaku yang membuat pilihan-pilihan dan yang bertindak atas pilihan-pilihan tersebut. Meskipun beliau menyajikan ini sebagai cara untuk mencapai *shamatha* – kenyataan bahwa Anda mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan menyelidiki sifat keberadaan dari pengalaman Anda – mengisyaratkan bahwa cara ini mungkin juga dapat dianggap sebagai praktik *vipashyana* atau *Pengamatan Tajam*.

Para ilmuwan kognitif modern juga menantang asumsi-asumsi kita sehari-hari mengenai sifat keberadaan dari diri dan kehendak, dan sebagian besar dari mereka menyimpulkan bahwa sumber dari kehendak ada di dalam otak. Para Buddhis setuju bahwa otak mempengaruhi kehendak, namun ilmu neurobiologi masih harus menunjukkan bukti-bukti yang kuat bahwa otak adalah sumber dari kehendak, terutama bila itu menyiratkan bahwa hanya otaklah yang bertanggung jawab dalam memunculkan kehendak. Para ahli saraf hanya mempelajari sebab-sebab fisik dari proses-proses mental, sehingga tentu saja mereka tidak berada dalam posisi untuk mengidentifikasi sebab-sebab lainnya. Ini tidak berarti bahwa sebab-sebab nonfisik tidak ada atau tidak mungkin ada. Para Buddhis mempelajari kesadaran khususnya dari sudut pandang introspektif, dan mengidentifikasi banyak sebab dari kehendak, dan sama sekali tidak terbukti bahwa hal-hal itu semuanya bersifat fisik.

Hipotesis bahwa kehendak-kehendak semuanya bekerja melalui otak – tanpa bertentangan dengan hukum fisik apapun – adalah sepenuhnya sesuai dengan ajaran Buddhis, namun itu tidak berarti bahwa kita harus menerima apa yang disebut sebagai prinsip “ketertutupan (*closure principle*),” yang menyatakan bahwa tidak mungkin ada pengaruh-pengaruh atau sebab-sebab dalam dunia fisik yang tidak bersifat fisik. Celah yang paling mungkin dalam prinsip ketertutupan ada hubungannya dengan Prinsip *Ketidakpastian Energi-Waktu* Heisenberg, dimana menurut prinsip tersebut sebab-sebab nonfisik bisa ikut berpengaruh untuk momen yang sangat singkat, tanpa bertentangan dengan *Prinsip Konservasi Massa-Energi*, dan momen-momen tersebut dapat menimbulkan efek-efek yang dapat diukur dalam dunia makro. Ini tidak membuktikan bahwa memang ada pengaruh-pengaruh nonfisik dalam dunia fisik (bagaimana mungkin para ahli fisika dapat mendeteksi hal-hal semacam itu kalaupun ada, bila yang mereka miliki adalah perangkat yang hanya mengukur fenomena fisik?) namun mengindikasikan bahwa pengaruh-pengaruh nonfisik tersebut tidak bertentangan dengan hukum-hukum fisika apapun.

Dalam bukunya *Ilusi dari Kehendak Bebas* (*The Illusion of Conscious Will*), ahli saraf Daniel M. Wegner melaporkan penelitian mekanisme otak yang berkorelasi dengan kehendak, dengan asumsi awal bahwa hanya proses-proses fisik di dalam otak yang memunculkan semua proses mental. Tidaklah mengejutkan ketika beliau akhirnya menarik kesimpulan: “Bagi kita masing-masing, kelihatannya kita mempunyai kehendak bebas. Sepertinya kita memiliki diri. Sepertinya kita memiliki kesadaran. Sepertinya kita adalah pelaku. Sepertinya kita

menyebabkan apa yang kita lakukan ... Adalah masuk akal dan paling tepat untuk menyebut semua ini sebagai ilusi.”

Untuk mengatakan bahwa pernyataan Wegner di atas mengenai interaksi antara kesadaran dan tubuh adalah yang “paling tepat,” tampaknya terlalu ambisius karena kurangnya pengetahuan ilmiah saat ini tentang pengaruh aktivitas-aktivitas sistem saraf terhadap aktivitas-aktivitas mental dan sebaliknya. Lebih lanjut, implikasi dari pernyataannya, yang dianggapnya ilmiah, adalah bahwa tak seorang pun secara moral bertanggung jawab atas tindakannya sendiri. Jika ini merupakan kesimpulan yang tidak dapat dibantah berdasarkan fakta-fakta ilmiah yang diterima secara bulat, maka kita harus benar-benar menerapkan ini pada tata hukum dan penilaian kita mengenai perilaku manusia secara keseluruhan. Tetapi Wegner telah langsung membuat kesimpulannya berlandaskan sejumlah besar asumsi materialistik yang umumnya diyakini oleh para psikolog dan ilmuwan otak lebih dari seabad yang lalu. Wegner hanya menemukan beberapa bukti empiris yang terbatas untuk mendukung asumsi yang sudah ada sebelumnya.

Sebagai perumpamaan, misalkan seorang peneliti yang hanya mengukur getaran-getaran yang ditimbulkan oleh alat-alat musik ketika sebuah orkes memainkan Simfoni Pastoral Beethoven. Ia akan menemukan bahwa sebelum orang-orang mendengarkan musik, alat-alat musik tersebut menimbulkan getaran dengan cara tertentu, sehingga sangat mungkin baginya untuk menyimpulkan bahwa getaran-getaran itu merupakan satu-satunya penyebab dari simfoni tersebut. Yang telah ia abaikan adalah peranan pengarang lagu, dirigen, keterampilan

dan keadaan emosi dari para pemain musik, penonton dan sebagainya. Meskipun ia benar bahwa getaran-getaran dari alat musik, memegang peranan yang sangat penting dalam menghasilkan musik, pendekatan eliminatifnya telah membuatnya buta terhadap banyaknya pengaruh-pengaruh lain, dan ia tidak menyadari kenyataan bahwa banyak orang dapat mengarang dan memainkan nada dalam kesadaran mereka, tanpa adanya getaran yang ditimbulkan dari alat-alat musik.

Para meditator Buddhis menarik kesimpulan bahwa meskipun otak *mengondisikan* kesadaran dan ini diperlukan agar proses-proses mental tertentu dapat muncul selama *kesadaran dasar* bermanifestasi, kesadaran manusia (*psyche*) *muncul* dari arus kesadaran mendasar yang bermanifestasi dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya. Sejauh menyangkut para meditator Buddhis tingkat lanjut, teori ini sesuai dengan semua pengetahuan ilmiah dewasa ini mengenai kesadaran dan otak, sehingga tidak ada yang tak logis mengenai hal ini, tidak juga hanya berupa pernyataan yang dilandasi keyakinan. Dari sudut pandang para ilmuwan, sesuatu yang sepenuhnya menyangkut keyakinan religius atau spekulasi filosofis mungkin merupakan hipotesa yang telah dikonfirmasi melalui pengalaman para meditator Buddhis. Garis pemisah antara sains dan metafisika ditentukan oleh batasan dari penyelidikan yang bersifat pengalaman, bukan alam atau Tuhan.

Pengembangan *shamatha* selain dikenal luas sebagai sarana untuk menentukan sifat keberadaan konvensional dari kesadaran, juga dikenal sebagai *kesadaran dasar*, yang telah dibahas dalam bab sebelumnya. Namun dalam beberapa

kasus, seperti diulas oleh Padmasambhava, praktik *shamatha* tanpa tanda mungkin memadai untuk menentukan sifat keberadaan dari *kesadaran murni*. Praktik ini merupakan suatu ketidakaktifan yang mendalam (*profound inactivity*). Anda *mengawasi* kesadaran itu sendiri, namun Anda sesungguhnya tidak *melakukan* apapun. Ego yang bersifat ilusi dan independen untuk sementara tidak berfungsi. Dan untuk individu-individu luar biasa yang menurut ungkapan zaman dahulu “memiliki sedikit debu di matanya,” hal ini mungkin cukup untuk memahami sifat keberadaan *kesadaran purwa* dan kaitannya dengan realita secara keseluruhan.

Berbeda dengan *kesadaran dasar* (Skt. *alayavijnana*), yang dapat dianggap sebagai *keadaan dasar relatif* dari kesadaran, *kesadaran murni* (Skt. *vidya*; Tib. *rigpa*) dapat disebut sebagai *keadaan dasar absolut dari kesadaran* (*absolute ground of consciousness*). Realisasi mengenai dimensi terdalam kesadaran ini, yang juga dikenal sebagai *kesadaran purwa* (Skt. *jnana*; Inggris: *primordial consciousness*) merupakan tema utama dari praktik *Dzogchen*. Keadaan ini merupakan keadaan dengan aktivitas mental yang paling rendah, dengan potensi dan tingkat kebebasan dari kesadaran yang paling tinggi. Tak terpisahkan dari *kesadaran purwa* adalah ruang absolut fenomena (*dharmadhatu*), yang melampaui dualitas dari lingkup internal dan eksternal.

Dari lingkup ruang ini – yang tak terpisahkan dari *kesadaran purwa* – muncul semua fenomena yang membentuk dunia yang kita alami. Semua penampakan ruang eksternal dan internal, waktu, materi dan kesadaran muncul dari ruang absolut fenomena dan bukan lain kecuali konfigurasi-konfigurasi dari

lingkup ini. Dalam kevakuman relatif dan terbatas dari *alaya* – seperti halnya dalam keadaan tidur lelap – aktivitas-aktivitas mental individual muncul dan melebur kembali dalam ruang subjektif kesadaran. Namun semua fenomena dalam keseluruhan waktu dan ruang muncul dan melebur kembali dalam ruang absolut fenomena – suatu kevakuman tanpa waktu, tanpa batas. Meskipun kevakuman relatif dari *alaya* dapat diketahui melalui pengembangan *shamatha*, kevakuman absolut ini biasanya terealisasi hanya melalui pengembangan *vipashyana*.

Realisasi bersifat pengalaman tentang ruang absolut dari *kesadaran purwa*, melampaui semua pembedaan subjek dan objek, kesadaran dan materi, dan sesungguhnya, semua kata-kata dan konsep. Dalam realisasi mendalam seperti itu, tidak ada keadaan kesadaran subjektif yang bertemu dengan ruang objektif, melainkan realisasi ketidakterpisahan dari *penyatuan* intrinsik dari ruang *absolut* dan *kesadaran purwa*. Sementara ruang absolut fenomena merupakan sifat yang mendasar dari dunia yang dialami, *kesadaran purwa* merupakan sifat dasar dari kesadaran. Semua pembedaan-pembedaan, misalnya subjek dan objek, kesadaran dan materi – dianggap sebagai ciptaan konseptual belaka.

Penyatuan dari ruang absolut dan *kesadaran purwa* adalah *Kesempurnaan Agung* (*Great Perfection*), yang sering disebut sebagai “sama rasa” dari semua fenomena. *Kesadaran dasar* dapat disebut sebagai keadaan vakum dari kesadaran yang relatif atau keliru, karena *kesadaran dasar* berbeda dari *alaya* yang mengetahuinya; ditandai pengalaman-pengalaman khusus dari kedamaian luar biasa, kejernihan dan nonkonseptualitas.

Kesadaran dasar diketahui ketika kesadaran tidak berhubungan dengan dunia eksternal; dan terikat oleh waktu dan sebab-akibat – khusus untuk individu tersebut. Oleh karena itu, terlepas dari kevakumannya, *kesadaran dasar* memiliki struktur internal. Sementara, penyatuan dari ruang absolut dan *kesadaran purwa*, adalah kevakuman absolut atau sejati. Meskipun *kesadaran purwa* juga diliputi karakteristik kedamaian luar biasa, kejernihan dan nonkonseptualitas, karakteristik-karakteristik tersebut tidak muncul sebagai atribut-atribut khusus (seperti halnya dalam *kesadaran dasar*).

Ketika kita merealisasi *kesadaran dasar* (*substrate consciousness*) melalui pencapaian *shamatha*, gangguan-gangguan ketenangan mental hanya diredam untuk sementara, namun sebagai hasil dari merealisasi *kesadaran purwa* (*primordial consciousness*), dikatakan bahwa semua gangguan ketenangan mental (Skt. *klesha*) dan halangan-halangan (Skt. *avarana*) telah dihilangkan untuk selamanya. Demikian pula, kedamaian luar biasa yang dialami saat bersemayam dalam *keadaan dasar relatif dari kesadaran* (*relative ground state of consciousness*) adalah bersifat terbatas dan sementara, sedangkan kedamaian luar biasa yang tak terbayangkan yang sudah ada dalam *keadaan dasar absolut dari kesadaran purwa* (*absolute ground state of primordial consciousness*) bersifat tidak terbatas dan kekal. Dengan mengalami *kesadaran dasar*, Anda merealisasi sifat keberadaan konvensional dari kesadaran individual, namun dalam merealisasi *kesadaran purwa*, lingkup kesadaran menjadi tanpa batas. Demikian juga, potensi kreatif dari kesadaran yang diakses melalui *shamatha* adalah terbatas, sedangkan potensi yang terungkap melalui *vipashyana* dikatakan tidak mengenal

batas. Dengan demikian, mengacu pada *keadaan dasar absolut dari kesadaran (absolute ground state of consciousness)*, Buddha menyatakan, “Semua fenomena didahului oleh kesadaran. Ketika kesadaran dipahami, semua fenomena dipahami. Dengan mengendalikan kesadaran, segala sesuatu menjadi terkendali.”

SISIPAN: YOGA MIMPI – PRAKTIK SIANG HARI

Dengan memperhatikan secara seksama semua yang muncul dengan perhatian penuh yang jeli, Anda akan mendapatkan kesadaran yang semakin lama semakin jelas mengenai sifat keberadaan realita saat bangun, dan ini pada gilirannya dapat menghasilkan *sadar mimpi*. Pada praktik siang hari sebagai persiapan untuk *sadar mimpi*, Anda secara khusus memperhatikan tanda-tanda mimpi, dan melakukan pengecekan keadaan kesadaran untuk menentukan apakah Anda sedang dalam keadaan bangun atau bermimpi. Dalam pandangan Buddhis, kita semua yang belum menjadi Buddha, atau Makhluk yang Telah Tergugah, menjalani hidup dalam keadaan yang menyerupai mimpi. Jadi praktik siang hari yang dijelaskan dalam sisipan ini adalah untuk membantu kita menyadari sifat ilusi dari realita keadaan bangun.

Menurut filsafat klasik Buddhis – suatu bentuk pluralisme empiris – fenomena yang nyata adalah fenomena yang bisa menjadi sebab untuk mempengaruhi dan dipengaruhi fenomena lain, sedangkan fenomena tidak nyata adalah fenomena yang hanya diproyeksikan secara konseptual pada dunia pengalaman yang dipersepsikan. Ada tiga kelompok fenomena nyata: (1) fenomena materiil yang terdiri dari partikel-partikel dasar, (2) fenomena kognitif yang secara sadar memahami objek-objek, dan (3) fenomena gabungan yang bersifat abstrak seperti waktu, keadilan, institusi dan masyarakat. Fenomena yang tidak nyata memang ada, namun keberadaannya hanya sebagai persetujuan bersama, dan fenomena semacam ini tidak mempunyai daya

penyebab dari sisinya sendiri. Termasuk fenomena tidak nyata adalah hal-hal seperti perbatasan antar negara, kepemilikan dan gelar. Hal-hal ini merupakan pelabelan konseptual yang disetujui oleh masyarakat sehingga fenomena-fenomena ini eksis *bagi masyarakat*, namun keberadaan fenomena-fenomena tersebut hanya sebatas persetujuan-persetujuan konvensional.

Selain persetujuan-persetujuan valid seperti itu, secara konseptual kita juga memproyeksikan hal-hal yang sama sekali tidak mempunyai landasan dalam kenyataan. Dalam pandangan klasik Buddhis, kita cenderung membayangkan segala sesuatu sebagai lebih statis dan permanen daripada keadaan yang sesungguhnya. Dengan cara ini kita keliru melihat hal yang berubah-ubah sebagai permanen. Kita juga menganggap hal-hal seperti kekayaan, ketenaran dan kenikmatan-kenikmatan inderawi sebagai sumber kebahagiaan, padahal kenyataannya tidaklah demikian. Dengan cara ini kita keliru melihat hal-hal yang tidak membawa kebahagiaan sejati sebagai hal-hal yang membawa kebahagiaan sejati. Dan yang ketiga, kita pada umumnya melihat sesuatu sebagai “saya” atau “milik saya” yang dalam kenyataannya hanyalah fenomena semata, yang muncul tergantung pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi khusus. Dengan cara ini, kita keliru melihat hal-hal yang sesungguhnya bukanlah diri yang permanen, tunggal (tidak mempunyai bagian-bagian), dan berdiri sendiri sebagai diri seperti itu atau yang dimiliki oleh diri tersebut.

Dengan memperhatikan secara seksama berbagai jenis penampakan yang dipersepsikan – materi, mental, dan sebagainya – kita mulai dapat membedakan antara apa yang

tampak sebagai pengalaman inderawi secara langsung dengan proyeksi-proyeksi konseptual kita. Dengan melakukan ini, kita mulai melihat sejauh mana pengalaman kita dalam keadaan bangun adalah bersifat ilusi. Namun sifat yang menyerupai mimpi dari dunia yang kita alami mungkin jauh lebih dalam dari itu. Dalam *Sutra-sutra Kesempurnaan Kebijaksanaan* (Skt: *prajnaparamita*), Buddha membuat pernyataan yang lebih radikal bahwa dunia yang kita alami dalam keadaan bangun pada dasarnya tidaklah lebih nyata daripada mimpi. Dalam *mimpi yang tidak disadari*, kita secara keliru mencengkeram pada semua penampakan objektif dan subjektif, seolah-olah penampakan-penampakan tersebut adalah benar-benar nyata secara hakiki, mempunyai sifat hakiki dari sisinya sendiri. Demikian juga, dalam keadaan bangun yang normal (tidak disadari) kita melakukan hal yang sama, membayangkan dunia fisik ini benar-benar “ada di luar sana,” yang eksis secara terpisah dari kreasi konseptual kita; dan kita mencengkeram pada pikiran-pikiran dan pengalaman-pengalaman subjektif kita sebagai benar-benar “ada di sini,” yang eksis secara hakiki dari sisinya sendiri. Dalam istilah filsafat, kita *mengonkretkan* – atau memproyeksikan keberadaan yang berdiri sendiri dan hakiki – atas semua yang kita alami dalam keadaan bangun dan tidur.

Semua tradisi cara pandang Buddhis mengenali masalah dari upaya untuk memahami dunia yang seakan-akan eksis secara terpisah dari kesadaran yang berupaya memahaminya. Dalam tradisi cara pandang “Jalan Tengah” atau *Madhyamaka* yang bagi filsafat klasik Buddhis adalah seperti teori relativitas Einstein bagi fisika klasik – realita dapat dimengerti hanya dalam hubungannya dengan kerangka acuan kognitif tertentu.

Subjek dan objek selalu saling berhubungan – yang satu tak mungkin eksis tanpa yang lainnya – menyiratkan relativitas yang universal dan ontologis. Seperti halnya Einstein menyangkal ide tentang ruang absolut, para Madhyamika atau para penganut Jalan Tengah, menyangkal keberadaan dunia fisik objektif yang absolut beserta kesadaran subjektif yang absolut. Pengertian kita tentang subjek dan objek dan pengertian kita mengenai kesadaran dan materi ini merupakan kreasi konseptual yang diciptakan kesadaran manusia dan pengertian-pengertian ini tidak memiliki arti, tanpa kerangka konseptual kita.

Dari perspektif Madhyamaka, semua objek yang diketahui – eksis secara relatif terhadap kerangka acuan yang dipersepsikan dan dikonsepsikan, dimana melalui objek-objek tersebut diketahui. Warna merah yang dipersepsikan tidaklah eksis secara terpisah dari kesadaran penglihatan mengenai warna tersebut, dan tak ada keberadaan-keberadaan objektif yang terbukti dalam matematika dan sains, dari geometri non-Euclid, teori-teori *superstring* hingga gugus galaksi – yang keberadaannya terpisah dari kesadaran yang mempersepsikannya. Fenomena benar-benar menjadi nyata tergantung pelabelan konseptual yang diberikan pada fenomena-fenomena tersebut.

Fenomena *tampak* eksis secara hakiki, terpisah dari kerangka-kerangka konseptual kita, dan secara keliru kita mencengkeramnya sebagai *eksis* sebagaimana tampaknya. Namun ini hanya menyebabkan berlanjutnya berbagai jenis pengalaman yang bersifat seperti mimpi. Ketika Anda menjadi sadar mimpi, Anda mulai menyadari bahwa segala sesuatu tidaklah sebagaimana tampaknya, dan sekarang tantangan

Anda adalah menyadari sejauh mana segala sesuatu yang eksis dalam keadaan bangun tidaklah lebih nyata daripada sebuah mimpi.

PRAKTIK YOGA MIMPI PADA SIANG HARI

Pendekatan terhadap praktik yoga mimpi pada siang hari pertama-tama dapat dilakukan dari perspektif filsafat Buddhis klasik dan kemudian dari segi relativitas *Jalan Tengah* (Skt. *Madhyamaka*). Melalui penerapan perhatian penuh yang seksama, anggaplah sebagai “tanda-tanda mimpi,” apapun yang tampaknya permanen, benar-benar membahagiakan, dan seolah-olah adalah milik dari suatu diri yang independen. Sadarilah kenyataan bahwa Anda menganggap proyeksi-proyeksi konseptual dengan pengalaman langsung sebagai satu kesatuan, dan ingatlah kembali pernyataan dari Buddha, “Dalam penglihatan hanya ada penglihatan; dalam pendengaran hanya ada pendengaran; dalam penginderaan hanya ada penginderaan; dalam pengalaman mental, hanya ada pengalaman mental.”

Dengan mengintegrasikan cara pandang *Madhyamaka* dalam praktik siang hari, Anda dapat mengikuti petunjuk-petunjuk dari *Padmasambhava*:

Demikianlah: semua fenomena tidak eksis [secara hakiki], namun fenomena tampak eksis dan dianggap nyata sebagai berbagai macam hal, misalnya merah dan putih. Hal yang tidak permanen dicengkeram sebagai permanen dan yang tidak eksis secara hakiki dicengkeram sebagai eksis secara hakiki. Meskipun dikatakan bahwa penyebab

dari terkungkungnya semua makhluk adalah seperti ilusi, karena cengkeraman terhadap keberadaan hakiki dari penampakan-penampakan yang mengecohkan, sekarang fenomena tampak eksis secara hakiki. Fenomena-fenomena tersebut mulanya tidak muncul dari sisinya sendiri, sekarang fenomena-fenomena tersebut tampak muncul meskipun tidak eksis [secara hakiki] dan pada akhirnya akan menjadi tidak ada. Karena fenomena-fenomena ini tidak permanen, tidak statis atau berubah-ubah, tidak mempunyai sifat hakiki, maka fenomena-fenomena tersebut adalah seperti ilusi-ilusi.

Kapanpun Anda mengalami sesuatu yang tampak eksis secara hakiki, terpisah dari kerangka konseptual Anda, kenalilah sifatnya yang seperti mimpi dan dengan cara ini, Anda bisa mulai menjadi sadar dalam keadaan bangun.

Tahap Kesembilan: PERHATIAN SEIMBANG

Dengan hanya mengerahkan upaya yang minimal, Anda berlanjut dari tahap kedelapan menuju tahap kesembilan yang dikenal sebagai *perhatian seimbang* (Skt. *samadhana*). Sekarang Anda dapat mempertahankan *samadhi* yang sempurna, secara terus-menerus dan tanpa daya upaya hingga paling tidak selama empat jam. Melalui daya pembiasaan yang mendalam dari latihan ini, Anda dapat memasuki *shamatha*, bebas dari tilasan-tilasan kelojoan dan gejala yang terhalus sekalipun, tanpa pengerahan daya upaya sama sekali. Ini tidak berarti bahwa perhatian Anda telah seimbang secara permanen. Bila karena alasan tertentu Anda tidak melanjutkan praktik ini, Anda akan mendapati bahwa kelojoan dan gejala menggerogoti keseimbangan perhatian Anda. Hal-hal itu belum hilang secara permanen. Namun bila Anda menjaga gaya hidup yang kontemplatif dan tetap mengasah perhatian Anda dengan praktik yang teratur, tingkat ketajaman kesadaran yang luar biasa ini bisa Anda alami seumur hidup.

Hampir dapat dipastikan bahwa untuk mencapai tahap ini diperlukan praktik penuh waktu secara terus-menerus, selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Anda tak akan pernah berhasil bila Anda hanya menjalankannya untuk periode-periode waktu yang singkat dengan banyak jeda di antaranya, bahkan bila Anda melakukannya dengan sangat intensif. Demikian juga, tahap-tahap lanjut dari praktik *shamatha* tidak akan dicapai dengan melakukan banyak *retret-retret* singkat yang berlangsung selama beberapa minggu atau beberapa bulan. Dibutuhkan praktik yang lama dan terus-menerus tanpa terputus. Tak ada jalan pintas.

Para meditator yang telah mencapai tahap kesembilan, *perhatian seimbang* ini, menjabarkan karakteristik dari pengalaman ini sebagai “kesempurnaan” semata. Kesadaran telah mencapai keadaan ketenangan dan kedamaian yang lebih dalam lagi, yang diibaratkan seperti Gunung Meru, raja dari semua gunung. Oleh karena itu, sangatlah lazim untuk menyimpulkan bahwa Anda sekarang telah mencapai *shamatha* sepenuhnya. Sesungguhnya, Anda hampir mencapainya.

PRAKTIK: MENGAWASI KESADARAN TANPA OBJEK (*AWARENESS WITHOUT AN OBJECT*)

Berikut ini adalah intisari petunjuk-petunjuk dari Padmasambhava mengenai praktik *shamatha* tanpa objek tetapi mengawasi kesadaran itu sendiri:

Arahkan mata pada ruang di hadapan Anda tanpa menatap apapun. Lihatlah bahwa pikiran-pikiran yang terkait dengan masa lampau, masa depan dan masa sekarang, serta pikiran-pikiran yang bersifat positif, negatif, dan netral, berikut dengan semua sebab-sebabnya, pembentukan dan penguraian pikiran-pikiran dari ketiga masa – telah sepenuhnya berhenti. Janganlah memunculkan konsep dalam kesadaran. Biarkanlah kesadaran seperti langit tak berawan, jernih, kosong dan sepenuhnya tanpa cengkeraman; dan semayamkan kesadaran dalam kekosongan total. Dengan melakukan ini, muncullah ketenangan dari kedamaian luar biasa, kejernihan dan nonkonseptualitas. Periksa apakah ada atau tiadanya keterikatan, kebencian, genggamannya, cengkeraman, kelojoan atau gejala, dan kenalilah perbedaan antara kebajikan dan ketidakbajikan.

RENUNGAN MENGENAI PRAKTIK INI

Meskipun semua tradisi Buddhis Tibet berpegang pada perspektif filosofi dasar yang sama, pemahaman mengenai *kesadaran purwa* (Skt. *jnana*) adalah suatu bidang yang masih diperdebatkan. Perbedaannya terletak pada apakah kesadaran yang telah tergugah itu merupakan sesuatu yang perlu dikembangkan atau sesuatu yang hanya perlu diungkap. Perdebatan ini mempunyai implikasi praktis dalam meditasi pengembangan perhatian.

Praktik *Dzogchen* dan *Mahamudra* yang masing-masing paling erat dihubungkan dengan tradisi Nyingma dan Kagyu dalam

ajaran Buddhis Tibet, keduanya menganggap *kesadaran murni* sebagai keadaan kesadaran yang sepenuhnya telah tergugah yang sudah ada, namun terhalangi oleh gangguan-gangguan ketenangan mental dan rintangan-rintangan lainnya. Karena semua kualitas dari *kesadaran purwa* atau *Potensi Kebuddhaan*, dianggap bersifat implisit dalam kesadaran biasa manusia, tingkat kestabilan perhatian yang luar biasa ini juga dianggap sifat bawaan dari kesadaran itu sendiri. Pada akhirnya, kualitas-kualitas tersebut tidak lagi dikembangkan tetapi menunggu untuk diungkap, dan praktik di atas dirancang khusus untuk melakukan ini.

Tradisi Geluk dan Sakya dari ajaran Buddhis Tibet pada umumnya menganggap Potensi Kebuddhaan sebagai *potensi* untuk mencapai penggugahan, namun kesadaran harus dikembangkan dalam berbagai cara untuk mencapai kualitas-kualitas tak terukur dari pandangan tajam, welas asih dan kreativitas Kebuddhaan. Demikian juga, tradisi Geluk dan Sakya paling sering menekankan teknik-teknik *shamatha* yang ditujukan untuk mengembangkan kestabilan dan ketajaman dengan memfokuskan kesadaran pada “tanda-tanda” atau objek-objek meditasi.

Meskipun demikian, seperti halnya para guru dari Nyingma dan Kagyu sering mengajarkan berbagai teknik *shamatha* dengan menggunakan tanda-tanda, begitu juga para guru dari Geluk dan Sakya mengakui pentingnya mempraktikkan *shamatha* dengan menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya. Dengan demikian, perbedaan-perbedaan yang ada janganlah

dianggap terlalu kaku. Tsongkhapa, pendiri tradisi Geluk pada abad ke-15, menjabarkan praktik ini sebagai berikut:

Dalam pengembangan perhatian nonkonseptual semata, tanpa terfokus pada objek apapun, misalnya Istadeva tertentu, bertekadlah, “Saya akan menyemayamkan kesadaran tanpa memikirkan objek apapun.” Kemudian, tanpa membiarkan perhatian berkelana, berusaha tidak teralihkan.

Panchen Lama Pertama, juga dari tradisi Geluk, menjabarkan praktik ini seperti berikut:

Perhatianlah sifat keberadaan pemikiran-pemikiran secara seksama, dan setiap kali Anda mengamati sifat keberadaan dari pemikiran apapun yang muncul, pikiran-pikiran tersebut akan hilang dengan sendirinya, dimana setelah itu muncullah kekosongan. Demikian pula, bila Anda juga memeriksa kesadaran saat dalam keadaan tanpa fluktuasi, Anda akan melihat kekosongan yang tak terhalangi, jernih dan tajam, tanpa perbedaan sedikit pun antara kedua keadaan tersebut. Di antara para meditator, keadaan ini dipuji dan disebut “penyatuan dari keheningan dan penyatuan dari keheningan dan penghilangan ...”

Akhirnya, almarhum guru Sakya, Deshung Rinpoche, dalam pembahasannya mengenai, “Apakah keadaan yang tidak biasa, bisa dianggap biasa?” menjelaskan teknik ini dengan cara demikian:

Bermeditasilah seperti berikut: duduklah dengan postur meditasi yang benar dan usahakan sewajar mungkin. Bersemayamlah pada kekinian, tidak terfokus pada masa lalu atau masa depan. Dengan duduk seperti ini, Anda akan melihat bahwa keadaan yang tidak biasa, bisa dianggap biasa. Pikiran-pikiran bermunculan. Poinnya adalah janganlah hanyut dalam pikiran-pikiran tersebut – biarkan saja pikiran-pikiran tersebut berlalu dan bersemayamlah dalam aspek kejernihan dari kesadaran. Dengan cara ini, akhirnya Anda akan mencapai pemahaman yang mendalam; selanjutnya Anda akan mengembangkan pemahaman yang mendalam ini dengan stabil dan Anda akan mempertahankannya meskipun Anda melakukan aktivitas-aktivitas lain. Pada tahap itu, realisasi mengenai ketidakhakikian dari fenomena akan selalu beserta Anda.

Dalam uraian di atas mengenai praktik bersemayam dalam aspek kejernihan dari kesadaran, Deshung Rinpoche menyatakan bahwa praktik ini dapat menghasilkan realisasi mengenai *shunyata*, sifat keberadaan yang paling mendalam dari fenomena. Dan dalam penjelasan beliau mengenai praktik *shamatha* tanpa tanda, Padmasambhava mengatakan bahwa dengan bermeditasi seperti ini, kita bahkan dapat mengidentifikasi *kesadaran murni*. Meskipun demikian, perlu ditekankan bahwa praktik *shamatha* jenis apapun sangat jarang secara langsung menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai *shunyata* atau *kesadaran murni*. Tujuan dari meditasi *shamatha* adalah untuk mengembangkan atau menyingkap kestabilan dan kejernihan perhatian. Ini seperti mengembangkan teleskop untuk melakukan pengamatan

fenomena mental yang akurat dan mendalam, termasuk sifat keberadaan kesadaran itu sendiri. Dalam cara ini, *shamatha* dapat dianggap sebagai “teknologi kontemplatif,” sedangkan praktik *Pengamatan Tajam* (Skt. *vipashyana*) dapat dianggap sebagai “ilmu kontemplatif.” Urutan antara *shamatha* dan *vipashyana* sangatlah masuk akal: pertama-tama asahlah daya perhatian Anda, lalu gunakanlah untuk menyelidiki dan mempurifikasi kesadaran Anda, yang hanya dapat diteliti secara langsung melalui pengamatan sendiri.

Buddha menekankan urutan ini secara berulang-ulang, seperti ketika beliau mengajukan pertanyaan, “Para bhikshu, apa kondisi yang dibutuhkan sebagai pengetahuan dan cara pandang untuk mengalami segala sesuatu apa adanya?” dan Buddha menjawab, “Itu adalah ‘Konsentrasi’ (*samadhi*).” Kamalashila menyatakan hal yang sama ketika beliau menulis, “Karena pikiran bergerak seperti sungai, kesadaran tidak bisa tetap tenang tanpa landasan *shamatha*. Kesadaran yang tidak mantap dalam *samadhi*, tidak dapat mengetahui realita. Buddha juga menyatakan, “Kesadaran yang mantap dalam *samadhi*, akan mengetahui realita apa adanya.” Dan Shantideva membuat pernyataan yang berlaku untuk semua tradisi Buddhis ketika beliau mengatakan, “Menyadari bahwa gangguan-gangguan ketenangan mental dihilangkan oleh seseorang yang telah benar-benar mengembangkan *vipashyana* melalui *shamatha*, maka pertama-tama kembangkanlah *shamatha*.”

Banyak murid dari tradisi Buddhis Tibet diajarkan praktik-praktik persiapan devosi (*ngondro*) untuk meditasi Tantra dan dianjurkan untuk memfokuskan pada praktik-praktik ini hingga

mereka menyelesaikannya. Muncullah pertanyaan apakah lebih baik mencapai *shamatha* terlebih dulu dan kemudian melakukan praktik-praktik persiapan ini atau sebaliknya. Kelebihan dari mencapai *shamatha* terlebih dulu adalah Anda kemudian dapat menerapkan perhatian yang telah terasah pada praktik-praktik persiapan, dengan demikian meningkatkan efektivitas dari praktik-praktik persiapan tersebut secara luar biasa. Sebaliknya jika Anda menyelesaikan praktik-praktik persiapan terlebih dulu, ini akan mempurifikasi kesadaran Anda sehingga Anda akan lebih sedikit mengalami halangan dalam praktik *shamatha*. Almarhum Kalu Rinpoche, guru besar meditasi yang terkenal dari tradisi Kagyu, mengatakan bahwa pencapaian *shamatha* adalah sangat penting, namun urutan manapun dari kedua praktik di atas dapat Anda lakukan, sesuai dengan kecenderungan pribadi Anda.

Karena kesepakatan yang telah tersebar luas mengenai peranan penting *shamatha* dalam praktik kontemplatif Buddhis, kita mungkin berpikir bahwa *shamatha* dipraktikkan secara luas dan bahwa banyak orang telah mencapainya. Namun anehnya, telah lama terdapat kecenderungan yang kuat di kalangan meditator Buddhis tradisi Tibet untuk mengesampingkan *shamatha* demi praktik-praktik yang lebih lanjut. Di abad ke-15, Tsongkhapa memberikan komentar atas pengabaian ini ketika beliau berkata, “Kelihatannya sangat sedikit yang mencapai *shamatha*,” dan Düdjom Lingpa memberikan komentar empat abad kemudian, “Dalam masa *kaliyuga* ini, di antara orang-orang yang belum terlatih, kebanyakan dari mereka hanya mencapai stabilitas sementara.”

Dalam berbagai perbincangan dengan para pertapa yang berpengalaman dan dengan Yang Mulia Dalai Lama, saya telah mencoba untuk menemukan apakah pernyataan tersebut masih berlaku dewasa ini. Kesepakatannya adalah bahwa pencapaian *shamatha* yang sesungguhnya di antara para meditator Buddhis tradisi Tibet baik yang berada di Tibet maupun yang hidup dalam pengasingan dewasa ini – bukanlah tidak diketahui, tetapi luar biasa langkanya.

Balangoda Anandamaitreya, seorang cendekiawan dan meditator tradisi Theravada dari Sri Lanka, memberitahukan saya bahwa meskipun kenyataannya terdapat ratusan meditator Buddhis di berbagai tempat pertapaan yang tersebar di seluruh negaranya, hanya sedikit yang telah mencapai *shamatha* sejati. Kebanyakan dari mereka hampir sepenuhnya berkonsentrasi pada *vipashyana*, dan kadang-kadang mengabaikan *shamatha* sama sekali.

Praktik *shamatha* telah ada sebelum masa Buddha dan sejumlah kalangan Buddhis menolak praktik *shamatha* berdasarkan alasan bahwa praktik *shamatha* itu sendiri tidak membebaskan kesadaran. Beberapa penganut Mahayana mengesampingkannya berdasarkan alasan bahwa praktik ini biasa dijalankan dalam tradisi Theravada, yang dianggap sebagai praktik spiritual yang “lebih mendasar.” Dan terdapat sejumlah kalangan Buddhis tradisi Tibet yang juga mengabaikannya dan lebih memilih praktik-praktik Tantra yang esoterik. Bagaimanapun, orang-orang tersebut mengabaikan ajaran-ajaran Buddha dan juga ajaran-ajaran para meditator yang paling dapat diandalkan dalam tradisi mereka sendiri.

Mencapai *shamatha* tidak berarti bahwa Anda telah merealisasi *shunyata*, realisasi inti yang dibutuhkan untuk pembebasan. Dan merealisasi *shunyata*, tidak berarti bahwa Anda telah mengalami *kesadaran murni*. Mungkin Anda memang mencapai suatu pemahaman yang mendalam mengenai *shunyata* tanpa mencapai *shamatha*, namun realisasi tersebut tidak akan bertahan lama atau mampu mempurifikasi kesadaran Anda sepenuhnya dari kecenderungan-kecenderungan yang mengganggu ketenangan mental. Demikian juga, Anda mungkin memperoleh “petunjuk-petunjuk yang mengarahkan” yang memunculkan suatu pengalaman *kesadaran murni* dalam diri Anda, namun bila Anda belum mengembangkan kestabilan dan ketajaman perhatian secara mendalam, maka kecil kemungkinannya Anda akan mampu mempertahankan pengalaman tersebut.

SISIPAN: YOGA MIMPI – PRAKTIK MALAM HARI

Saat para meditator yang mahir dalam yoga mimpi memasuki *sadar mimpi*, mereka bisa merasakan kepuasan karena mereka tahu bahwa segala sesuatu dalam pengalaman mereka hanya berupajenis-jenisfenomenayanginginmerekaketahui:semuanya terdiri dari kesadaran. Sadar mimpi adalah laboratorium sempurna untuk mempelajari kesadaran dengan mengalaminya sendiri. Untuk memastikan agar penelitiannya berlangsung dengan baik, berbagai faktor perlu dipertimbangkan: (1) mereka harus menjaga cara hidup berdasarkan etika moralitas yang mendukung pengembangan keseimbangan mental dan pandangan tajam; (2) mereka harus mengembangkan tingkat keseimbangan mental yang lebih maju, khususnya *shamatha* sehingga mereka mempunyai kemampuan yang memadai untuk menyelidiki sifat keberadaan kesadaran secara langsung, dan (3) mereka harus tahu cara mengamati kesadaran secara seksama dengan menggunakan metode *vipashyana* dan metode-motode pengamatan kontemplatif lainnya.

Langkah pertama dalam praktik yoga mimpi di malam hari adalah mengenali mimpi dan mempertahankan kestabilan dan ketajaman dari pengenalan mimpi tersebut. Langkah kedua adalah praktik mengubah isi mimpi, baik mengenai kehadiran Anda sendiri dalam mimpi maupun mengenai apapun yang tampak “secara objektif” bagi Anda. Meskipun Anda menyadarinya dengan jelas, mengenali keadaan mimpi apa adanya – namun fenomena dalam mimpi masih tetap muncul

seolah-olah “dari sisinya sendiri,” terpisah dari pengalaman dan kerangka konseptual Anda.

Misalnya saat Anda memandang tembok, Anda akan melihatnya sebagai sesuatu yang keras dan kokoh, dan bila Anda mengulurkan tangan untuk menyentuhnya, persepsi ini akan terkonfirmasi. Namun tembok yang ada dalam mimpi tidak mengandung konfigurasi massa - energi apapun. Tembok tersebut tidak memiliki kerapatan atom, demikian juga tubuh Anda dalam mimpi, sehingga tidak ada alasan mengapa Anda tidak dapat berjalan menembus tembok tersebut. Meskipun demikian, kebanyakan orang yang mampu sadar mimpi mengalami kesulitan untuk berjalan menembus tembok, paling tidak dalam upaya-upaya awal mereka. Walaupun mereka “tahu” bahwa dinding tersebut tidak memiliki keberadaan objektif yang terpisah dari pengalaman mereka mengenainya, mereka tetap belum dapat berjalan menembusnya. Beberapa orang di antaranya dengan cerdas menemukan bahwa mereka dapat menembusnya dengan berjalan mundur. Orang lainnya melaporkan bahwa saat ia mencobanya untuk pertama kali, ia sudah setengah jalan menembus tembok tetapi kemudian tertahan, seolah-olah temboknya terbuat dari bahan gel. Banyak orang yang mampu sadar mimpi mendapati bahwa cukup mudah untuk terbang, namun berjalan di atas air dan bergerak menembus objek-objek yang padat mungkin lebih menantang. Dalam fase yoga mimpi ini, Anda tetap berupaya mengubah semua jenis fenomena mimpi, dengan menyelidiki apakah ada sesuatu yang secara objektif “kebal” terhadap daya imajinasi Anda. Dengan cara ini, Anda mulai memahami sifat keberadaan kesadaran mimpi dan daya-daya kreatifnya.

Jika Anda menjalankan praktik seperti ini untuk jangka waktu yang lama, ini bisa saja mencetuskan munculnya mimpi-mimpi buruk. Dan pada tahap ketiga dari yoga mimpi, saat Anda menjumpai hal-hal dan situasi yang menakutkan, tugas Anda bukanlah mengubahnya namun membiarkannya terjadi dengan kesadaran penuh bahwa tak satu hal pun dalam mimpi yang dapat melukai Anda. Ini dapat dianalogikan dengan praktik sebelumnya yakni *menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya*, saat Anda mengetahui bahwa tak ada satu hal pun yang dapat membahayakan kesadaran Anda, tidak menjadi soal apakah pikiran-pikiran sudah berhenti atau tidak. Kehadiran Anda sendiri dalam mimpi dan semua hal lainnya terdiri dari manifestasi-manifestasi kesadaran yang bersifat ilusi, dan selama Anda tidak mengonkretkannya – menganggap hal-hal tersebut lebih nyata dan hakiki daripada keadaan sesungguhnya – tak ada yang dapat melukai Anda.

Pada tahap lebih lanjut dalam yoga mimpi, Anda melepaskan mimpi, membiarkannya hilang kembali ke dalam lingkup kesadaran dan bersemayam dalam kesadaran yang hening dan jernih akan kesadaran itu sendiri, tanpa hal-hal lainnya. Ini merupakan keadaan tidur sadar tanpa mimpi, dan dalam keadaan ini Anda mungkin mengalami *kesadaran dasar* (Skt. *alayavijnana*) dan bahkan mungkin kesadaran murni *pristine awareness*). Persiapan yang sangat baik untuk ini adalah praktik *shamatha* tanpa tanda pada siang hari.

Ajaran Buddhis tradisi Tibet menganggap proses-proses: (1) menjelang tidur, (2) bermimpi, dan (3) terbangun adalah paralel dengan proses-proses: (1) kematian, (2) melewati

keadaan antara (Skt. *antarabhava*; Tib. *bardo*) setelah kematian dan sebelum kelahiran berikutnya, dan (3) terlahir kembali. Dengan cara ini, setiap siklus siang dan malam merupakan mikrokosmos dari seluruh siklus kematian dan kelahiran kembali. Oleh karena itu, alasan utama para Buddhis tradisi Tibet mempraktikkan yoga mimpi adalah mempersiapkan diri mereka untuk keadaan *antarabhava* yang dikatakan memiliki karakteristik yang menyerupai mimpi. Bila Anda tidak mengenali keadaan *antarabhava* sebagai apa adanya, Anda akan menanggapi kejadian-kejadian dalam masa transisi tersebut berdasarkan kebiasaan semata, seperti halnya dalam tidak sadar mimpi. Namun bila Anda mengenali keadaan *antarabhava* dan mempertahankan kesadaran yang jernih mengenai sifat keberadaan dari fase ini, Anda membuka dimensi-dimensi kebebasan yang menyeluruh, seperti halnya dalam sadar mimpi. Dengan cara ini Anda dapat mempraktikkan jalan penggugahan spiritual dalam semua keadaan kesadaran – pada siang hari, saat bermeditasi, dalam keadaan tidur tanpa mimpi, dan saat bermimpi. Anda telah mengubah seluruh keberadaan Anda menjadi praktik spiritual.

PRAKTIK YOGA MIMPI PADA MALAM HARI

Mengenai petunjuk-petunjuk praktik yoga mimpi pada malam hari, kita kembali sekali lagi pada ajaran-ajaran dari Padmasambhava:

Berbaringlah dalam postur singa berbaring, dan munculkanlah aspirasi kuat untuk mengenali keadaan mimpi sebagai keadaan mimpi; dan sewaktu melakukannya,

tidurlah tanpa terinterupsi oleh pikiran-pikiran lainnya. Bahkan bila Anda tidak memahaminya saat pertama kali melakukannya, ulangilah terus-menerus dan lakukan secara sungguh-sungguh dengan aspirasi yang kuat. Saat bangun pada pagi hari, pikirkanlah dengan jelas dan mantap, “Tak satu pun dari mimpi saya semalam yang tersisa saat saya bangun. Begitu juga, hari ini tak satu pun dari semua penampakan sepanjang siang hari akan muncul dalam mimpi saya malam ini. Tak ada perbedaan antara mimpi pada siang dan malam hari, karena mimpi-mimpi tersebut adalah ilusi, mimpi-mimpi tersebut adalah mimpi ...

Pada mulanya, akan muncul lebih banyak mimpi, lalu mimpi-mimpi tersebut akan menjadi lebih jelas, dan kemudian mimpi-mimpi tersebut bisa dikenali. Jika itu adalah sesuatu yang menakutkan, adalah mudah untuk mengenali, “Ini adalah mimpi.” Adalah sulit untuk mengenalinya secara spontan, tetapi jika mimpi-mimpi tersebut bisa dikenali sebagai mimpi, ini menjadi stabil...

Saat mengenali keadaan mimpi, pikirkanlah, “Karena sekarang tubuh ini adalah tubuh yang dialami dalam mimpi, tubuh ini dapat diubah dalam cara apapun.” Apapun yang muncul dalam mimpi, apakah penampakan-penampakan setan, monyet, orang, anjing dan sebagainya ... lipatgandakan mereka melalui emanasi dan ubahlah mereka menjadi apapun yang Anda inginkan ...

Melihat menembus mimpi: kenali keadaan mimpi dan pergilah ke tepi sebuah sungai besar. Pikirkanlah, “Karena

saya adalah *tubuh mental* dalam mimpi, tak ada yang dapat dihanyutkan oleh sungai.” Dengan melompat ke dalam sungai, Anda akan terbawa oleh arus kedamaian luar biasa (Skt. *sukha*) dan *shunya*. Pada mulanya, karena cengkeraman pada diri, Anda tidak akan berani. Tetapi ini tidak akan terjadi begitu Anda telah terbiasa. Demikian juga, pandangan menembus semua hal seperti api, jurang, dan binatang-binatang karnivora, semua ketakutan akan muncul sebagai *samadhi*...

Berbaringlah dalam postur singa berbaring, dengan kepala menghadap Utara. Tahanlah sedikit napas Anda, lengkungkan leher, dan terus-menerus arahkan pandangan ke atas. Pusatkan perhatian dengan jernih dan tajam pada suatu bulatan cahaya putih yang Anda bayangkan di hati Anda. Dengan kesadaran yang jernih dan tajam yang bersifat seperti cahaya, tidurlah. Dalam keadaan mimpi, kilauan jernih dari kesadaran akan muncul seperti esensi dari ruang yang bening, jernih dan hampa, bebas dari pemikiran-pemikiran.

Dalam “postur singa berbaring,” Anda berbaring pada sisi kanan tubuh, dengan tangan kanan berada di bawah pipi kanan dan tangan kiri bersandar di atas paha kiri. Dikatakan ini adalah posisi sewaktu Buddha meninggal dunia, dan sejak saat itu posisi ini sangat dianjurkan sebagai postur yang cocok untuk tidur dengan perhatian penuh.

Menurut ajaran Buddhis tradisi Tibet, penampakan-penampakan dalam mimpi muncul dari *kesadaran dasar*

dan menghilang kembali ke dalamnya. Karena penampakan-penampakan tersebut sepenuhnya adalah kreasi dari kesadaran Anda sendiri – tanpa dibatasi input inderawi apapun dari dunia fisik – penampakan-penampakan tersebut dapat diubah sesuai kehendak, namun hanya bila Anda sepenuhnya sadar bahwa Anda sedang bermimpi. Sebagian besar dari kita berasumsi bahwa kita sadar sepenuhnya, bahwa kita menyadari sifat keberadaan kita dengan jelas – ketika dalam keadaan bangun. Namun bila dibandingkan dengan Buddha, kita adalah orang yang berjalan sambil tidur, berjalan melalui kehidupan dan kematian dalam mimpi yang tidak disadari. Menurut cara pandang *Dzogchen*, segala sesuatu di seluruh jagat raya terdiri dari fenomena yang muncul dari penyatuan kesadaran murni dan ruang absolut fenomena. Bila kita melihat realita dari perspektif tersebut – bukan dari sudut pandang terbatas kesadaran manusia, maka seluruh dunia akan tampak sebagai mimpi, dan kita adalah pemimpinya. Potensi-potensi kebebasan bagi mereka yang benar-benar tergugah adalah tak terbatas.

Tahap Kesepuluh: SHAMATHA

Sesudah mencapai realisasi tahap kesembilan, *perhatian seimbang* (Skt. *samadhana*), setelah melakukan praktik penuh waktu secara terus-menerus selama berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun, Anda telah siap untuk mencapai *shamatha*. Pada kesembilan tahap sebelumnya terdapat banyak perubahan yang semakin meningkat, namun pada pencapaian *shamatha* yang sesungguhnya, terjadi transisi yang radikal dalam tubuh dan kesadaran Anda. Anda akan seperti kupu-kupu yang muncul dari kepompong. Perubahan ini ditandai dengan pengalaman-pengalaman khusus yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu yang relatif singkat.

Berdasarkan keterangan-keterangan dari ajaran Buddhis tradisi Indo-Tibet, tanda pertama dari pencapaian *shamatha* adalah pengalaman berupa rasa berat dan kebas di bagian ubun-ubun. Dikatakan itu terjadi pada siapapun yang mengalami transisi ini, tidak menjadi soal apapun metode yang dijalankannya. Dikatakan rasanya seolah-olah seperti telapak tangan diletakkan pada ubun-ubun yang telah dicukur habis. Ini

tidaklah berbahaya atau tidak menyenangkan, hanya saja tidak biasa.

Sesuatu yang luar biasa pasti sedang terjadi di daerah korteks di otak Anda saat ini, namun sejauh ini belum ada orang yang memonitor hubungan otak dengan proses transisi ini dengan menggunakan elektroensefalograf (*Magnetic Resonance Imaging/MRI*). Sensasi fisik pada ubun-ubun ini merupakan tanda dari suatu perubahan dalam sistem saraf atau jaringan energi-energi internal (Skt. *prana*) yang berhubungan dengan terbebasnya dari *disfungsi* mental (Skt. *daushtulya*). Disfungsi mental ini merupakan suatu keadaan umum ketidakseimbangan mental yang ditandai dengan kekakuan, ketidaklenturan dan kelambanan. Sebagai hasilnya, Anda mencapai keadaan *kelenturan* mental (Skt. *prashrabdhi*), dimana kesadaran Anda terasa fit dan luwes yang belum pernah dialami sebelumnya.

Dari perspektif kontemplatif, saat kesadaran mengalami disfungsi atau cenderung loyo dan bergejolak, adalah sulit untuk membangkitkan antusiasme untuk menyembuhkan gangguan-gangguan ketenangan mental atau untuk mendedikasikan diri Anda pada aktivitas-aktivitas mental yang baik. Begitu Anda terbebas dari disfungsi mental seperti itu, Anda dapat memfokuskan kesadaran tanpa hambatan pada objek atau tugas apapun yang berarti, dan sekarang kesadaran ini dikatakan fit atau dapat digunakan untuk apapun. Ini merupakan kunci untuk mencapai kinerja mental yang optimal.

Setelah sensasi tekanan pada ubun-ubun kepala, Anda mengalami aliran energi-energi internal dalam tubuh Anda,

dan ketika energi-energi tersebut telah mengalir di seluruh tubuh Anda, Anda merasa seolah-olah dipenuhi daya dari energi dinamis ini. Sekarang Anda terbebas dari disfungsi fisik sehingga tubuh Anda terasa segar dan ringan seperti belum pernah dialami sebelumnya. Baik tubuh dan kesadaran sekarang diliputi tingkat kelenturan yang luar biasa, yang membuat tubuh dan kesadaran begitu fit untuk melakukan semua jenis pengembangan mental dan aktivitas-aktivitas bermakna lainnya.

Saat awal munculnya kelenturan fisik, energi-energi internal (Skt. *prana*) mencetuskan munculnya sensasi kenyamanan fisik yang luar biasa, yang kemudian memicu munculnya pengalaman kedamaian mental yang juga luar biasa. Munculnya kenyamanan fisik dan kedamaian mental yang luar biasa ini bersifat sementara, dan ini adalah hal yang baik, karena begitu menarik perhatian sehingga tidak banyak yang dapat Anda lakukan kecuali menikmatinya. Perlahan-lahan hal-hal tersebut menghilang dan Anda terbebas dari gejolak yang disebabkan oleh kedamaian yang sangat hebat ini. Perhatian Anda bersemayam dalam kestabilan dan ketajaman yang sempurna. Sekarang Anda telah mencapai *shamatha*.

Padmasambhava menjabarkan keadaan ini seperti berikut:

Shamatha yang sempurna adalah seperti pelita yang tak tergoyahkan oleh angin. Di mana pun kesadaran diarahkan, kesadaran hadir tanpa goyah; kesadaran tajam dan jernih, tanpa dipengaruhi oleh kelojoan, kelesuan atau kesuraman; ke mana pun diarahkan, kesadaran mantap dan terfokus

secara tajam; dan tak tergoyahkan oleh pikiran-pikiran yang muncul secara acak, kesadaran tidak fluktuatif. Dengan demikian keadaan meditatif yang sempurna muncul dalam kesadaran Anda; dan hingga hal ini terjadi, adalah penting bahwa Anda menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya. Tanpa munculnya *shamatha* sejati dalam kesadaran Anda, bahkan jika dijelaskan, ini tidaklah lebih dari sekedar pemahaman intelektual. Jadi Anda hanya mengucapkan kata-kata belaka, dan bahayanya adalah Anda mungkin terjerumus pada dogma. Oleh karena itu, sumber dari semua keadaan meditatif tergantung pada *shamatha*, jadi janganlah terlalu cepat membicarakan tentang kesadaran murni, namun praktikkanlah hingga Anda memiliki pengalaman kestabilan yang mantap.

Tradisi Theravada memberikan uraian khusus berikut mengenai pencapaian *shamatha* melalui perhatian penuh pada napas: Anda memulai praktik ini seperti telah dijelaskan sebelumnya, dengan memfokuskan pada sensasi sentuhan dari napas, yang merupakan “tanda persiapan” (Pali. *parikamma-nimitta*). Pada akhirnya Anda akan mengalihkan perhatian Anda pada *tanda tertentu* (Pali. *uggaha-nimitta*; Inggris: *acquired sign*) dari napas yang menjadi objek meditasi hingga Anda mencapai *shamatha*, dimana saat itu tanda ketiga muncul secara spontan. Tanda ketiga ini disebut *patibhaga-nimitta* (Pali; Inggris: *counterpart sign*) dari napas, yakni representasi halus dari keseluruhan karakteristik elemen udara. Buddhaghosa menjabarkan tanda ini sebagai berikut:

Munculnya *patibhaga-nimitta* seolah-olah keluar dari *uggaha-nimitta*, tetapi ratusan kali lebih murni, bagaikan piringan kaca cermin yang dikeluarkan dari tempat penyimpanannya, bagaikan pinggan induk mutiara yang tercuci bersih, bagaikan bulan purnama yang menyembul dari balik awan, bagaikan burung bangau putih yang tampak jelas di kala gelapnya awan mendung. Namun *patibhaga-nimitta* tidak memiliki warna atau bentuk... munculnya hanya dalam persepsi orang yang telah mencapai konsentrasi, hanya suatu representasi dari penampakan.

Dalam ajaran Buddhis, semua keadaan biasa dari kesadaran manusia baik ketika bangun atau tertidur, dikatakan termasuk dalam *alam keinginan* (Skt. *kamadhatu*), yang dinamakan demikian karena dimensi dari kesadaran ini didominasi oleh keinginan-keinginan inderawi. Kesembilan tahap menuju pencapaian *shamatha* juga termasuk dalam *alam keinginan*, dan hanya dengan pencapaian kelenturan fisik dan mental dari *shamatha* barulah Anda mempunyai akses ke *alam berwujud* (Skt. *rupadhatu*). Ini merupakan dimensi halus dari kesadaran yang melampaui alam inderawi fisik – mirip dalam hal-hal tertentu dengan dunia pemikiran-pemikiran murni yang dibayangkan oleh Plato, atau dunia *archetype* sempurna yang diduga oleh Jung. Setelah memperoleh akses ke *alam berwujud*, kesadaran Anda masih terus terstruktur oleh konsep-konsep yang sangat halus, yang berasal dari suatu sumber yang lebih dalam daripada kesadaran manusia. Buddhis tradisi Theravada membicarakan berbagai *patibhaga-nimitta* yang dialami, begitu Anda mempunyai akses ke *alam berwujud*. Tanda-tanda tersebut tampaknya mencakup representasi-representasi

archetype yang lebih kecil dari fenomena yang dialami dalam *alam keinginan*, termasuk elemen-elemen dari kepadatan, cair, kehangatan, pergerakan, keempat warna: biru, kuning, merah dan putih serta cahaya dan ruang.

Awal pencapaian *shamatha* dijelaskan sebagai *persiapan* atau sebagai *akses* menuju realisasi penuh dari *dhyana* tingkat pertama. Buddha menyatakan bahwa dengan dicapainya *dhyana* tingkat pertama, untuk pertama kalinya dan untuk sementara, kita terbebas dari lima jenis rintangan (Skt. *avarana*) atau halangan (Skt. *nivarana*), yang mengganggu keseimbangan kesadaran. Rintangan-rintangan tersebut adalah (1) cengkeraman keinginan pada sensasi-sensasi inderawi, (2) niat jahat, (3) kelesuan dan perasaan mengantuk, (4) gejolak dan kegelisahan, dan (5) keragu-raguan. Buddhaghosa memberikan komentar bahwa begitu *patibhaga-nimitta* muncul, rintangan-rintangan teredam secara signifikan, gangguan-gangguan ketenangan mental menghilang, dan kesadaran terfokus dalam *anagamyā* (Inggris: *not unable*; landasan yang memungkinkan dicapainya *dhyana* tingkat pertama).

Ketika Anda pertama kali mencapai kelenturan mental dan fisik yang berhubungan dengan terbebasnya dari rintangan-rintangan ini, Anda mengalami kedamaian luar biasa yang muncul sebagai tanda dari pencapaian tingkat kesehatan mental yang belum pernah dialami sebelumnya. Sepertinya Buddha mengacu pada kedamaian luar biasa ini sebagai kondisi yang memadai atau pencetus langsung untuk pencapaian *samadhi*. Berikut adalah salah satu penjelasan yang lebih mendetail dari beliau mengenai pengalaman ini.

Terbebas dari kesenangan-kesenangan inderawi, terbebas dari keadaan-keadaan pikiran negatif, seseorang mencapai dan bersemayam dalam *dhyana* tingkat pertama, yang dibarengi dengan pemeriksaan kasar dan penyelidikan seksama, dengan kebahagiaan dan kedamaian luar biasa yang muncul dari penyendirian. Dan ia menyelimuti, mengisi, sepenuhnya mengisi dan meliputi seluruh tubuhnya dengan kebahagiaan dan kedamaian luar biasa, yang muncul dari penyendirian sehingga tak satu pun dari bagian tubuhnya yang tidak diliputi olehnya.

Dengan merealisasi akses menuju *dhyana* tingkat pertama, muncullah kelima fungsi mental yang berhubungan dengan tingkat *samadhi*, yang secara langsung mengatasi kelima halangan:

1. Faktor *pemeriksaan kasar*, mengatasi kombinasi halangan dari *kelesuan dan perasaan mengantuk*.
2. Faktor *penyelidikan seksama*, mengatasi halangan dari *keragu-raguan*.
3. Faktor *kebahagiaan mental*, mengatasi halangan dari *niat jahat*.
4. Faktor *kedamaian luar biasa*, mengatasi kombinasi halangan dari *gejolak dan kegelisahan*.
5. Faktor *perhatian terpusat*, mengatasi *cengkeraman keinginan pada sensasi-sensasi inderawi*.

Bagian yang menyenangkan adalah bahwa faktor-faktor penyembuh tersebut yang dapat mengatasi halangan-halangan untuk mencapai keseimbangan mental, muncul dengan sendirinya melalui proses menstabilkan kesadaran. Praktik

shamatha mengungkap kapasitas yang mendalam dari kesadaran untuk menyembuhkan dirinya sendiri.

Perbedaan signifikan antara keadaan *anagamyā* dengan *dhyāna* tingkat pertama yang sesungguhnya adalah bahwa dalam *anagamyā*, Anda hanya terbebas dari kelima halangan secara lemah, sedangkan dalam *dhyāna* tingkat pertama yang sesungguhnya, ketahanan Anda atas halangan-halangan tersebut lebih kuat. Ada perbedaan yang mirip dalam tingkat kestabilan dari kelima faktor kestabilan. Ada perbedaan yang serupa dalam jangka waktu dimana Anda dapat tetap bersemayam dalam keadaan yang mendalam dari perhatian yang terfokus seperti itu. Dengan *anagamyā*, Anda dapat bersemayam dalam keadaan *samadhi* tanpa daya upaya paling tidak selama empat jam berturut-turut, tanpa terganggu sedikit pun oleh kelojoan halus atau gejala halus. Namun begitu Anda telah mencapai *dhyāna* tingkat pertama yang sesungguhnya, menurut Buddhaghosa, *samadhi* dapat dipertahankan “sepanjang siang dan malam penuh, sama seperti orang yang sehat, setelah bangun dari tempat duduknya, dapat berdiri sepanjang hari.”

Karena kestabilan perhatian yang dalam, Anda mungkin merasa seolah-olah tidur Anda diliputi dengan *samadhi* dan banyak mimpi-mimpi murni. Ketajaman perhatian Anda menjadi begitu luar biasa sehingga Anda merasa Anda dapat menghitung jumlah atom dari pilar-pilar dan dinding-dinding rumah Anda, dan perhatian Anda sangat terfokus dalam semua aktivitas sehari-hari. Tingkat kestabilan dan ketajaman yang luar biasa dari kesadaran Anda ini, tetap terbawa secara signifikan dalam kesadaran Anda setelah Anda keluar dari

praktik meditasi dan terlibat dalam kegiatan sehari-hari, ketika kesadaran Anda kembali ke *alam keinginan*. Saat kesadaran Anda tidak lagi terlibat dalam aktivitas, secara otomatis kesadaran kembali dalam keadaan kesadaran yang menyerupai ruang, dan kelenturan fisik dan mental muncul dengan cepat.

Efek paling penting dari *shamatha* yang tetap bertahan di antara sesi-sesi meditasi adalah kebebasan sementara dan relatif dari pikiran-pikiran dan emosi-emosi negatif. Ini tidak berarti bahwa gangguan-gangguan ketenangan mental tersebut tidak muncul lagi sama sekali, namun kemunculannya lebih jarang, intensitasnya lebih lemah dan jangka waktunya lebih pendek. Secara khusus, Anda hampir selalu terbebas dari kelima halangan – asalkan Anda tidak kehilangan perhatian yang seimbang. Di antara sesi-sesi meditasi, Anda tetap mempunyai tingkat kelenturan dan kebugaran fisik dan mental yang luar biasa, yang menyebabkan Anda cenderung bertindak bijak dengan sendirinya. Para pakar *shamatha* melaporkan bahwa karena kebugaran tubuh, Anda tidak mempunyai perasaan berat atau ketidaknyamanan secara fisik, tulang belakang Anda menjadi “lurus bagaikan pilar emas,” dan tubuh Anda terasa luar biasa nyamannya seolah-olah dimandikan dengan susu hangat. Karena kebugaran mental, Anda sekarang sepenuhnya dapat mengendalikan kesadaran Anda, hampir sepenuhnya bebas dari kesedihan dan ratapan serta mengalami keadaan kebahagiaan yang terus-menerus. Seperti telah dinyatakan oleh Buddha, mereka yang telah mencapai keadaan konsentrasi apapun, bersemayam dalam kebahagiaan, di sini dan sekarang.

PRAKTIK: BERSEMAYAM DALAM KEKOSONGAN JERNIH

Seperti telah diuraikan sebelumnya, pencapaian *shamatha* dengan perhatian penuh pada napas ditandai dengan penampakan pertama dari *patibhaga-nimitta* (*counterpart sign*) dari elemen udara. Namun karena kelima faktor kestabilan (pemeriksaan kasar, penyelidikan seksama, kebahagiaan mental, kedamaian luar biasa dan perhatian terpusat) tidaklah kuat dalam *anagamyā*. Anda akan sangat kesulitan untuk mempertahankan perhatian pada gambaran mental yang sangat halus ini. Kesadaran Anda akan tergelincir ke dalam *bhavanga* (lubuk terdalam dari kesadaran dimana semua tilasan-tilasan, kesan-kesan dan pengalaman terendapkan), yang merupakan keadaan vakum yang relatif dari kesadaran, kosong dari semua pikiran-pikiran, gambaran mental dan persepsi inderawi. Buddhaghosa mengumpamakan hal ini seperti seorang balita yang diangkat dan berdiri di atas kakinya sendiri, namun berulang kali jatuh ke lantai. Bila Anda ingin berlanjut dari *anagamyā* ke *dhyana* tingkat pertama yang sesungguhnya, Anda berkonsentrasi secara mantap pada *patibhaga-nimitta* (*counterpart sign*) hingga Anda dapat mempertahankan perhatian Anda sepanjang siang dan malam. Namun bila Anda merasa cukup dengan tahap *anagamyā* ini dan ingin menggunakannya sebagai landasan untuk praktik *vipashyana*, maka Anda melepaskan *patibhaga-nimitta* dan bersemayam beberapa saat dalam *lubuk terdalam dari kesadaran* (Skt. *bhavanga*).

Adalah umum bagi para meditator untuk bersemayam dalam *anagamyā*. Asanga menyarankan bahwa begitu keadaan

shamatha telah tercapai, seluruh kesinambungan dan aliran perhatian kita seharusnya terpusat dalam kesadaran. Dalam praktik ini, bebaskan kesadaran Anda dari semua tanda-tanda dan pikiran-pikiran, lalu biarkan kesadaran bersemayam dalam keadaan ketenangan. Bila Anda telah mencapai *shamatha* dengan memfokuskan perhatian pada suatu gambaran mental, lepaskanlah gambaran itu sekarang dan bersemayamlah dalam keadaan kesadaran yang bebas dari penampakan-penampakan. Pada tahap ini, segenap kesadaran Anda dilepaskan dari indera-indera fisik, dan kesadaran bebas dari semua pikiran-pikiran dan gambaran-gambaran mental yang berkelana, dengan demikian Anda mengalami kesadaran nondualistik akan kesadaran itu sendiri. Karena itu, sifat keberadaan konvensional dari kesadaran dialami secara langsung namun tak dapat dipahami secara konseptual dan tak dapat diungkapkan.

Begitu Anda telah mencapai *shamatha*, Anda dapat mengalaminya sesuai kehendak Anda. Selagi bersemayam dalam keadaan ini, seluruh perhatian Anda terpusat, terlepas dari indera-indera fisik, pikiran-pikiran yang berkelana, gambaran-gambaran mental, dan terserap dalam *kesadaran dasar*. Dalam keadaan ini, tak ada “tanda-tanda” yang muncul dalam kesadaran, bahkan jika tanda-tanda itu muncul meskipun jarang terjadi karena kehilangan perhatian penuh untuk sejenak – tanda-tanda tersebut akan hilang sendiri dengan cepat, saat kesadaran Anda bersemayam dalam kekosongan jernih dari *kesadaran dasar*. Tiada penampakan mengenai tubuh Anda sendiri atau apapun, sehingga Anda merasa seakan-akan kesadaran tak terpisahkan dengan ruang. Kesadaran Anda menjadi begitu tenang dan terlepas dari pikiran-pikiran yang

berkelana sehingga Anda merasa dapat bersemayam dalam meditasi tanpa terputus selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun tanpa menyadari berlalunya waktu. Ketika Anda bersemayam dalam keadaan ini, kesadaran diliputi perasaan bahagia dari dalam, dimana dalam keadaan demikian adalah mustahil untuk munculnya pikiran-pikiran negatif atau ketidaknyamanan dalam bentuk apapun. Dūdjom Lingpa menjabarkan pengalaman ini sebagai berikut:

Akhirnya semua pikiran-pikiran kasar dan halus akan menjadi tenang dalam sifat keberadaan dasar kesadaran yang kosong dan lapang. Anda akan menjadi tenang dalam keadaan tak bergejolak, dimana Anda akan mengalami kedamaian luar biasa bagaikan hangatnya api, kejernihan bagaikan fajar, dan nonkonseptualitas bagaikan lautan tak berombak.

Saat bersemayam dalam *shamatha*, Anda mungkin sedikit mengalami atau tidak mengalami berlalunya waktu, karena pemahaman mengenai waktu membutuhkan ingatan yang diaktifkan melalui konseptualisasi; jadi dengan tidak adanya konseptualisasi Anda bersemayam dalam keadaan kesadaran yang rasanya tak berwaktu. Meskipun demikian, sebelum memasuki *shamatha*, Anda dapat memberitahukan diri Anda sendiri untuk keluar dari keadaan meditatif setelah jangka waktu yang ditentukan, atau Anda dapat mempersiapkan kesadaran Anda untuk keluar dari *samadhi* dengan suara tertentu atau rangsangan inderawi lainnya. Ketika Anda keluar dari keadaan meditatif dimana kesadaran Anda telah bebas dari

semua pengalaman inderawi, Anda merasa seolah-olah tubuh Anda tiba-tiba menjadi ada.

RENUNGAN MENGENAI PRAKTIK INI

Berapa Lama Waktu yang Dibutuhkan?

Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mencapai *shamatha* bila kita mempersiapkan diri dengan baik dan menjalankannya dengan giat dan terus-menerus dalam lingkungan yang kondusif, dengan rekan-rekan yang mendukung, dan di bawah bimbingan seorang guru yang berpengalaman? Seperti telah disebutkan pada bagian pendahuluan, tradisi lisan Tibet menyatakan bahwa dalam kondisi-kondisi yang optimal seperti itu, mereka yang memiliki “kecerdasan spiritual yang tinggi” dapat mencapai *shamatha* dalam waktu tiga bulan, mereka dengan “kecerdasan spiritual sedang” dalam mencapainya dalam enam bulan, dan mereka dengan “kecerdasan spiritual tumpul” dapat melakukannya dalam sembilan bulan. Ini sangatlah mungkin bagi para bhikshu dan bhikshuni yang memulai praktik *shamatha* setelah belajar dan menjalankan sila selama bertahun-tahun. Namun dalam dunia modern, ini tampaknya merupakan suatu prediksi yang terlalu optimis. Anggaplah bahwa 5.000 jam latihan dengan 50 jam per minggu selama 50 minggu per tahun, adalah jangka waktu yang umumnya dibutuhkan untuk mahir dalam suatu keahlian tingkat tinggi. Untuk mencapai tingkat kemahiran tinggi yang luar biasa, mungkin membutuhkan waktu 10.000 jam. Bila kita menempatkan praktik *shamatha* dalam konteks tersebut, ini dapat memberikan kita suatu

gambaran mengenai tingkat komitmen yang dibutuhkan untuk mencapai tingkat kemahiran perhatian seperti ini.

Karena banyaknya perbedaan psikologis, sosial dan lingkungan yang sangat besar antara masyarakat yang hidup dalam negara industri dengan masyarakat-masyarakat tradisional seperti di pedalaman Tibet, tidaklah mungkin memprediksi secara akurat jangka waktu yang dibutuhkan oleh orang-orang yang hidup dalam dunia modern ini untuk mencapai *shamatha*. Namun ada sejumlah tanda-tanda yang membesarkan hati bahwa kemajuan yang signifikan dapat dicapai. Pada akhir retreat *shamatha* selama setahun yang dibimbing oleh Gen Lamrimpa tahun 1988, salah seorang meditator melakukan empat sesi duduk per hari, masing-masing selama tiga jam. Seorang meditator lainnya melakukan dua sesi duduk, masing-masing berlangsung lebih dari tujuh jam. Menurut Gen Lamrimpa, tak seorang pun dari keduanya mencapai *shamatha* pada saat itu, namun keduanya telah mencapai kemajuan yang sangat baik. Saat keluar dari keadaan meditatif selama berjam-jam, mereka merasa seolah-olah tiada waktu yang berlalu sama sekali, dan tubuh serta kesadaran mereka dipenuhi sensasi rileks dan kedamaian luar biasa.

Tiga Latihan

“Tiga latihan” yaitu etika moralitas (Skt. *sila*), konsentrasi (Skt. *samadhi*) dan pandangan tajam (Skt. *prajna*) merupakan kerangka dasar dari jalan mencapai pembebasan dalam ajaran Buddhis. Latihan pertama, etika moralitas, terdiri dari tiga bagian yaitu *ucapan yang benar, perbuatan yang benar* dan *cara*

hidup yang benar. Tujuan utama dari latihan pertama, etika moralitas adalah untuk mendukung pengembangan perhatian yang terfokus, yang berfungsi untuk menyeimbangkan kesadaran, dengan demikian meningkatkannya ke suatu keadaan kesadaran yang lebih tinggi, lebih tenang, lebih damai dan lebih jernih. Purifikasi seperti ini takkan mungkin terjadi tanpa disiplin etika moralitas, dimana ketidakseimbangan-ketidakseimbangan mental berkurang dengan dihindarinya perbuatan, ucapan dan pikiran-pikiran negatif. Sebagai hasil dari latihan etika moralitas ini adalah kesadaran diliputi rasa percaya diri, ketiadaan rasa bersalah, ketidaktakutan, serta kemurnian dan ketenangan dari dalam, yang mendukung latihan kedua yaitu konsentrasi (Skt. *samadhi*). Begitu juga, pencapaian tingkat konsentrasi dan keseimbangan mental yang luar biasa (melalui pengembangan *shamatha*) diperlukan untuk sepenuhnya berkembang dalam latihan ketiga yaitu pandangan tajam (Skt. *prajna*).

Latihan konsentrasi terdiri dari *upaya yang benar, perhatian penuh yang benar dan konsentrasi yang benar*. Dalam latihan ini, *upaya yang benar dan perhatian penuh yang benar*, memegang peran pendukung yang penting, dimana *upaya yang benar* mengarahkan kesadaran dan *perhatian penuh yang benar* menyeimbangkannya. Keduanya secara bersamaan mendukung pencapaian *konsentrasi yang benar*, yang didefinisikan oleh Buddha sebagai pencapaian keadaan konsentrasi (Skt. *dhyana*). Buddha menyatakan bahwa tingkat keseimbangan mental (konsentrasi) seperti itu merupakan prasyarat yang diperlukan untuk mencapai pengetahuan dan pengamatan secara langsung mengenai fenomena secara apa adanya (Skt. *prajna*). Cara

pandang ini juga dianut oleh semua tradisi Mahayana India, seperti dinyatakan oleh Shantideva: “Menyadari bahwa seseorang yang telah benar-benar mengembangkan *vipashyana* berdasarkan *shamatha* akan menghilangkan gangguan-gangguan ketenangan mental, maka pertama-tama kembangkanlah *shamatha*.” Tsongkhapa menggambarkan hubungan antara *shamatha* dengan *vipashyana* dengan perumpamaan berikut:

Saat memeriksa kain permadani dalam ruangan yang gelap, bila Anda menyinarinya dengan pelita yang cahayanya terang dan stabil, Anda dapat memeriksa gambar-gambarnya dengan jelas. Bila pelitanya redup atau meskipun terang tetapi berkedip-kedip karena angin, pengamatan Anda akan terganggu. Demikian pula, saat menganalisa sifat keberadaan fenomena apapun, sertailah pandangan tajam dengan perhatian yang tak tergoyahkan, secara terus-menerus dan dapat diarahkan sesuai kehendak, maka Anda dapat mengamati dengan jelas sifat keberadaan sesungguhnya dari fenomena yang sedang diselidiki.

Alasan utama dibutuhkannya tingkat konsentrasi yang luar biasa atau *samadhi*, adalah bahwa hanya dengan dicapainya tahap *anagamy* menuju *dhyana* tingkat pertama, Anda akan terbebas dari kelima halangan. Hingga keadaan bebas ini tercapai, Buddha menyatakan, “Ia melihat dirinya bagaikan terjerat hutang, sakit, terkungkung, diperbudak, dan tersesat dalam lintasan padang pasir,” dan tidaklah mungkin untuk mengetahui “kebahagiaan diri sendiri, kebahagiaan orang lain, atau keduanya, dan mewujudkan pengetahuan dan cara pandang agung para Arya, yang melampaui keadaan manusia.”

Pencapaian *shamatha* memberikan landasan yang diperlukan bagi kelenturan dan kebugaran fisik dan mental agar dapat sepenuhnya mengembangkan pengamatan tajam pada sifat terdalam dari kesadaran dan fenomena lainnya. Buddha mengumpamakan *shamatha* sebagai pendekar agung yang dibutuhkan untuk melindungi menteri bijak *vipashyana*. Setelah mencoba berbagai disiplin pertapaan, ini merupakan penemuan yang mendalam dari Buddha, yang dengan cepat membawa beliau pada penggugahan. Beliau kemudian menjabarkan pemahaman yang mendalam ini sebagai berikut:

Saya teringat suatu waktu ketika ayah Sakya sedang bekerja dan saya sedang duduk di bawah keteduhan pohon jambu: sepenuhnya terbebas dari keinginan-keinginan inderawi, terbebas dari hal-hal negatif, saya telah memasuki dan bersemayam dalam *dhyana* tingkat pertama, yang dibarengi dengan penyelidikan kasar dan seksama, dengan kebahagiaan dan kedamaian luar biasa yang muncul dari penyendirian. Saya berpikir: “Mungkinkah itu cara mencapai penggugahan?” Kemudian, setelah ingatan tersebut, muncullah penyadaran bahwa inilah cara mencapai penggugahan.

Antara *anagamy* dan *dhyana* tingkat pertama yang sesungguhnya, perbedaannya tidak dibahas dalam pembabaran Buddha seperti tercatat dalam bahasa Pali, namun itu pertama kali muncul dalam ulasan-ulasan. Sejumlah Buddhis tradisi Theravada telah mengklaim bahwa *khanika samadhi* (*konsentrasi pada objek-objek sementara – yang muncul dan hilang*) merupakan dasar yang memadai dalam konsentrasi

untuk menyempurnakan *vipashyana*. Pada tahun 1960-an, serangkaian debat diadakan di antara para cendekiawan Buddhis Theravada, dimana satu pihak berpendapat bahwa pencapaian *dhyana* tingkat pertama dibutuhkan untuk mencapai pembebasan, sementara pihak lain berpendapat bahwa *khanika samadhi* adalah cukup untuk membebaskan kesadaran sepenuhnya dalam praktik *vipashyana*.

Guru meditasi kontemporer dari Burma, Pa-Auk Tawya Sayadaw, telah menyimpulkan dengan otoritas yang cukup kuat bahwa *anagamyā* adalah landasan yang memadai dan dibutuhkan dalam *samadhi* untuk mengembangkan *Pengamatan Tajam* (Skt. *vipashyana*) secara sempurna. Dan beliau juga mengatakan bahwa pencapaian *dhyana* tingkat pertama di dunia modern ini adalah sangat-sangat langka. Pernyataan ini juga mencerminkan pandangan utama dalam tradisi Mahayana India, bahwa *anagamyā* merupakan tingkat minimal dari *samadhi* yang diperlukan agar *vipashyana* benar-benar efektif. Kalangan Buddhis tradisi Tibet secara luas memiliki pandangan seperti ini hingga saat ini.

Pertanyaan tentang tingkat konsentrasi yang dibutuhkan untuk membebaskan kesadaran secara permanen dari kecenderungan-kecenderungan yang mengganggu, paling baik dijawab berdasarkan pengalaman, bahkan mungkin secara ilmiah. Baik tradisi Theravada maupun Mahayana menyatakan bahwa kesadaran terbebas dari gangguan-gangguan ketenangan mental secara permanen hanya melalui penyatuan dari *shamatha* dan *vipashyana*. Para ilmuwan kognitif mungkin dapat menyelidiki pernyataan-pernyataan ini secara empiris sekarang,

mengidentifikasi praktik-praktik yang menghasilkan purifikasi radikal seperti itu. Pendekatan seperti ini benar-benar sejalan dengan semangat empirisme dan pragmatisme yang telah menginspirasi tradisi Buddhis sejak awal.

Kesimpulan: SUATU PANDANGAN KE DEPAN

ILMU PENGETAHUAN MODERN DAN POTENSI *SHAMATHA*

“Pohon pengetahuan” ajaran Buddhis ditanam pada tanah subur etika moralitas (Skt. *sila*), sistem perakarannya adalah keseimbangan mental yang dicapai melalui pengembangan perhatian yang terfokus (Skt. *samadhi*), dan batangnya adalah pandangan tajam (Skt. *prajna*) yang dicapai melalui pengembangan *vipashyana*. Ini adalah pendekatan yang berbeda secara radikal dengan ilmu pengetahuan modern yang dianggap bebas dari nilai-nilai dan didasarkan pada data empiris yang diperoleh melalui perangkat-perangkat teknologi dan dianalisa secara matematis. Ilmu pengetahuan fisik (termasuk fisika, kimia, dan biologi) telah memberikan kita pengetahuan mengenai dunia eksternal, memberikan manfaat bagi manusia dengan meningkatnya kesehatan dan kenyamanan fisik sekaligus menyadap potensi energi dan materi yang luar biasa melalui teknologi. Sementara ilmu kontemplatif Buddhis, memberikan pemahaman yang mendalam mengenai sifat

keberadaan kesadaran, memberikan manfaat bagi mereka yang menjalankannya, dengan meningkatnya kesehatan mental dan kebahagiaan sejati, sekaligus mengungkap potensi kreatif dari kesadaran.

Setiap pendekatan mempunyai kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya masing-masing, dan secara bersamaan keduanya dapat dianggap saling melengkapi, bukannya saling bertentangan. Khususnya, di satu sisi ilmu kognitif mencapai kemajuan pesat dari segi pengamatan yang akurat oleh pihak ketiga mengenai hubungan-hubungan perilaku dan sistem saraf dengan keadaan mental dan aktivitas mental, di sisi lain ilmu kontemplatif Buddhis sangat unggul dari segi pengamatan fenomena mental secara langsung oleh yang mengalaminya sendiri. Melalui metode tiga latihan dari etika moralitas, *shamatha* dan *vipashyana* – pendekatan Buddhis memberikan cara-cara yang seksama dan lengkap untuk menyelidiki sumber-sumber, sifat-sifat keberadaan dan potensi-potensi kesadaran, yang sebagian besar terlewatkan dalam penelitian ilmiah.

Dengan perhatian tajam yang telah dikembangkan dari *shamatha*, kita dapat mencapai berbagai jenis kewaskitaan dan kemampuan-kemampuan supernatural lainnya. Sementara para guru Buddhis memperingatkan bahwa mencari kemampuan-kemampuan supernatural bisa dengan mudah mengalihkan seseorang dari upaya utama untuk mempurifikasi kesadaran – kemampuan-kemampuan ini juga dapat digunakan untuk membantu orang lain bila dilakukan berdasarkan *prajna* dan altruisme. Atisha memberikan komentar mengenai hal ini:

Seperti halnya seekor burung dengan sayap-sayap yang belum berkembang

Tak dapat terbang di angkasa,

Mereka yang tanpa daya kewaskitaan,

Tak dapat memberikan manfaat kepada para makhluk.

Potensi-potensi positif yang diperoleh dalam sehari

Oleh seseorang yang mempunyai kewaskitaan

Tak dapat diperoleh bahkan dalam seratus kehidupan

Oleh seseorang tanpa kewaskitaan....

Tanpa pencapaian *shamatha*

Kewaskitaan takkan muncul.

Oleh karena itu berupayalah terus-menerus

Untuk mencapai *shamatha*.

Panchen Lama Pertama menjabarkan pentingnya *shamatha* untuk mencapai kemampuan-kemampuan seperti itu:

Karena praktik demikian, sifat keberadaan *shamatha* adalah jernih dan sangat jelas, tak terhalangi oleh apapun. Karena *shamatha* bukan merupakan suatu keberadaan apapun yang berwujud, itu kosong seperti ruang. Lebih lanjut, apapun objek-objek positif dan negatif yang muncul dari kelima indera, itu mengambil penampakan apapun secara jelas dan jernih seperti pantulan pada cermin yang bening. Anda merasakan bahwa hal tersebut tidak dapat dikenali sebagai ini atau itu. Betapapun stabilnya *samadhi* tersebut, jika tidak diliputi kenyamanan dan kebahagiaan dari kelenturan fisik dan mental, maka ini adalah perhatian terpusat dari *alam*

keinginan, sedangkan *samadhi* yang diliputi kenyamanan dan kebahagiaan dari kelenturan fisik dan mental dikatakan adalah *shamatha*; dan merupakan sumber dari berbagai kualitas, seperti kewaskitaan dan kemampuan-kemampuan supernatural.

Referensi-referensi dalam ajaran Buddhis umumnya menyebutkan lima jenis kewaskitaan:

1. Kebiasaan melihat melampaui jangkauan penglihatan
2. Kebiasaan mendengar melampaui jangkauan pendengaran
3. Kebiasaan mengetahui pikiran-pikiran orang lain
4. Kemampuan-kemampuan supernatural, seperti kemampuan mengendalikan keempat elemen: tanah, air, api dan udara. Misalnya menembus benda-benda padat, berjalan di atas air, mengendalikan api secara mental, terbang serta melipatgandakan dan mengubah objek-objek fisik secara mental sesuai kehendak.
5. Mengingat kembali kehidupan-kehidupan lampau.

Pernyataan-pernyataan ajaran Buddhis mengenai kemungkinan dicapainya perhatian yang berkesinambungan dengan tingkat yang luar biasa sesuai kehendak, menantang batasan-batasan pemahaman ilmiah saat ini mengenai kesadaran. Jika kemampuan-kemampuan supernatural tersebut di atas tampak seperti kekuatan magis belaka bagi kita yang telah terbiasa dengan pandangan-pandangan bias materialistik ilmu pengetahuan modern, adalah baik untuk mengingat bahwa produk-produk teknologi modern juga tampak seperti kekuatan magis bagi orang-orang dalam masyarakat tradisional dimana

ilmu pengetahuan belum diajarkan. Orang Buddhis yang rasional tidak akan meminta para ilmuwan untuk menerima pernyataan-pernyataannya hanya berdasarkan keyakinan semata. Buddha sendiri menyarankan para pengikut untuk tidak menerima kata-kata beliau berdasarkan otoritas beliau semata. Namun adalah sama dogmatisnya jika kita menolaknya hanya karena hal-hal tersebut bertentangan dengan keyakinan materialistik ilmiah kita.

Dalai Lama memberikan komentar mengenai hal ini, “Sikap dasar dari ajaran Buddhis secara umum adalah bahwa tidaklah layak menganut pandangan yang tidak konsisten menurut logika. Ini tabu. Namun lebih tabu lagi daripada menganut pandangan yang tidak konsisten menurut logika adalah menganut pandangan yang bertentangan dengan pengalaman langsung.”

Adalah sama tidak logisnya menolak sesuatu secara langsung hanya karena belum ditemukannya bukti empiris yang kuat. Untuk sementara, bukti seperti itu mungkin belum dapat diakses karena perangkat yang dibutuhkan untuk mendeteksinya belum dikembangkan. Pikiran yang terbuka adalah sangat penting baik untuk penyelidikan dalam ajaran Buddhis maupun penyelidikan secara ilmiah. Dan lebih lanjut, adalah penting untuk menguji secara seksama hal-hal yang benar-benar menantang asumsi-asumsi kita yang telah begitu mendarah-daging. Fisikawan, Richard Feynman memberikan pandangannya mengenai poin ini:

Salah satu cara untuk menghentikan ilmu pengetahuan adalah dengan hanya melakukan eksperimen-eksperimen dalam lingkup yang hukumnya telah diketahui. Namun para peneliti melakukan penelitian secepat mungkin, dan dengan upaya sekeras mungkin, tepatnya di bagian-bagian yang paling memungkinkan dimana kekeliruan-kekeliruan dari teori tersebut dapat kita buktikan. Dengan kata lain, kita mencoba secepat mungkin untuk membuktikan bahwa kita keliru, karena hanya dengan cara tersebut kita dapat mencapai kemajuan.

HIDUP YANG BERMAKNA

Pengembangan keseimbangan dan kesehatan mental yang luar biasa, bebas dari semua halangan, adalah hal utama untuk menjalani hidup bermakna, yang jauh lebih penting daripada pencapaian kemampuan-kemampuan supernatural. Tiga elemen yang tampaknya sangat penting untuk mewujudkan hidup bermakna adalah: pencarian kebahagiaan, pencarian realita dan kebajikan sejati.

Pencarian Kebahagiaan Sejati

Ketika para pemikir seperti Santo Augustine, William James atau Dalai Lama memberikan komentar bahwa pencarian kebahagiaan sejati adalah makna dari hidup, jelas bahwa mereka mengacu pada sesuatu yang lebih dari sekedar mencari kesenangan. Mereka merujuk pada sesuatu yang lebih dalam, suatu jenis kestabilan dan keseimbangan mental yang membuat

kita dapat melintasi naik-turunnya kehidupan. Kebahagiaan sejati, yang merupakan karakteristik dari kemajuan manusia, adalah tanda dari kesadaran yang sehat dan seimbang, seperti halnya kenyamanan fisik merupakan tanda dari tubuh yang sehat. Kita semua telah begitu terbiasa dengan pemikiran bahwa penderitaan adalah hal yang tak terhindarkan dalam hidup dan bahwa memang merupakan sifat dasar dari manusia untuk mengalami frustrasi, depresi, kegelisahan dan penderitaan. Mengalami kesedihan kadang-kadang ada gunanya, misalnya sebagai respons atas kehilangan orang yang dicintai atau penderitaan manusia akibat bencana alam. Dan kita telah berevolusi sedemikian rupa sehingga rasa takut dapat berfungsi untuk membantu kita menghadapi bahaya. Namun dalam banyak kejadian kita mengalami penderitaan mental secara berlebihan yang tidak ada gunanya sama sekali. Hal-hal tersebut hanya merupakan gejala dari pikiran yang tidak seimbang.

Seperti dalam kasus kecanduan, kita mungkin menderita karena mengejar keinginan-keinginan yang menyebabkan penderitaan diri sendiri dan orang lain. Dan ketidakmampuan untuk memfokuskan perhatian sesuai kehendak merupakan suatu kelemahan, dimana kesadaran secara tak berdaya terjatuh dalam satu gangguan ke gangguan lain, atau sekedar menjadi semakin kabur dalam ketumpulan. Segala jenis kesukaran pasti akan muncul jika kita keliru melihat realita – apakah gagal melihat hal-hal yang jelas-jelas muncul di hadapan kita atau menganggap proyeksi-proyeksi dan fantasi-fantasi kita sebagai realita. Dan kita mungkin mengalami pergolakan yang tidak perlu dengan hanyut dalam ketidakseimbangan

emosional, berpindah-pindah antara harapan dan ketakutan yang berlebihan, antara kegembiraan dan depresi. Gejala umum dari semua ketidakseimbangan mental itu adalah penderitaan. Sama seperti ada rasa sakit di tubuh ketika kita terluka atau sakit, demikian juga kita mengalami penderitaan mental ketika kesadaran kita terganggu atau tidak seimbang.

Hidup yang bermakna berorientasi pada pencarian kebahagiaan sejati yang merupakan hasil dari keseimbangan kesadaran. Semakin sehat kesadaran, semakin besar rasa kebahagiaan dari dalam. Dan kunci untuk mencapai tingkat kesehatan mental yang luar biasa adalah pengembangan perhatian yang terfokus. Shantideva menekankan pentingnya pengembangan *shamatha*, memperingatkan bahwa “orang yang pikirannya berkelana, hidup di antara taring-taring *klesha*.” Jika kesadaran mengalami ketidakseimbangan perhatian, ini seolah-olah sistem kekebalan psikologis kita lemah, sehingga dengan mudah kita hanyut dalam segala jenis gangguan ketenangan mental.

Pencarian Realita

Meskipun terdapat berbagai jenis pengetahuan, yang paling utama untuk hidup yang bermakna adalah pengetahuan dan pemahaman yang menghasilkan kebahagiaan sejati. Menurut Santo Augustine, satu-satunya hal yang perlu kita ketahui adalah jawaban atas pertanyaan, “Bagaimana caranya agar manusia bahagia?” Kebahagiaan ini beliau sebut sebagai “kesenangan yang dihasilkan dari realita” dan bagi beliau, satu-satunya realita yang dapat memberikan kebahagiaan seperti itu bersifat

suci. Dalam doa Augustine, “Semoga saya mengetahui diri sendiri sehingga saya mengetahui-Mu.” Dan kita mendengar gema kepedihan Socrates, “Saya masih belum bisa mengetahui diri sendiri, seperti tertulis dalam ukiran Delphi; dan bagi saya kelihatannya tidak masuk akal untuk memahami hal-hal lain sebelum saya memahami diri sendiri.”

Ada banyak realita yang menunggu untuk diungkap, ada banyak pengetahuan yang bisa didapatkan, namun apa yang lebih penting dan lebih relevan dalam pencarian kebahagiaan sejati daripada pemahaman mendalam mengenai sifat keberadaan kita sendiri dan hubungan kita dengan dunia di sekitar kita? Hal utama dari pencarian ini adalah menyelidiki kesadaran kita sendiri. Sementara penelitian perilaku dan ilmu saraf secara tidak langsung dapat memberitahukan kita banyak hal mengenai proses-proses mental tertentu; untuk mempelajari kesadaran, William James menyatakan bahwa introspeksi selalu merupakan hal yang paling pertama dan utama yang harus kita andalkan. Pandangan ini telah diungkapkan oleh para meditator di seluruh dunia, dan demi penjelajahan introspektif kedalaman kesadaran manusia, perhatian yang terfokus adalah hal yang sangat penting.

Pencarian Kebajikan

Aristoteles menyamakan kebahagiaan sejati dengan “kebajikan manusia,” beliau menyatakan bahwa “Jika suatu pribadi selaras dengan kebajikan, dan jika kebajikan mencakup banyak aspek, maka kita berada dalam keharmonisan sempurna.” Berdasarkan sistem kepercayaan dan nilai-nilai kita sendiri, adalah terserah

diri kita masing-masing untuk mengidentifikasi aspek-aspek yang kita anggap sebagai kebajikan manusia, dan yang mana yang harmonis secara sempurna. Hidup yang bermakna adalah hidup yang difokuskan pada pengembangan kebajikan-kebajikan yang kita hargai dalam kehidupan manusia. Hidup seperti itu dengan sendirinya didedikasikan untuk mengatasi sikap-sikap mental dan kecenderungan-kecenderungan perilaku yang berlawanan dengan kebajikan tersebut. Dan untuk mengembangkan kebajikan dan menghilangkan hal-hal negatif, kemampuan untuk memfokuskan perhatian adalah sangat penting.

Untuk mencapai ketiga elemen dari kehidupan yang bermakna tersebut, yaitu pencarian kebahagiaan, pencarian realita dan kebajikan sejati, maka keseimbangan mental diperlukan. Saat Anda maju dalam jalan *shamatha*, menerapkan perhatian yang sangat terfokus pada sifat keberadaan kesadaran itu sendiri – Anda mungkin mendapati betapa saling terkaitnya masing-masing pencarian tersebut. Ada dimensi-dimensi kebahagiaan sejati yang hanya dapat dipahami melalui pengalaman sendiri, ada realita-realita yang hanya dapat diketahui melalui pengalaman dalam konteks kehidupan yang baik, dan ada kebajikan-kebajikan yang hanya dapat muncul sebagai hasil dari pencapaian pemahaman secara langsung mengenai sifat keberadaan realita. Dalam dunia dimana pencarian kebahagiaan, pencarian realita dan kebajikan sejati sering tampak tidak berhubungan bahkan bertentangan satu sama lain – cara yang terintegrasi ini dapat membantu menyatukan warisan kebijaksanaan kuno dan modern dari Timur dan Barat.

LAMPIRAN: RINGKASAN DARI SEMBILAN TAHAP PENCAPAIAN *SHAMATHA*

	Tingkat Pencapaian	Keadaan yang Dicapai	Daya Penyebab Pencapaian	Kendala
1	Pengarahan perhatian (Skt. <i>cittasthapana</i>)	Mampu mengarahkan perhatian pada objek yang dipilih	Mempelajari petunjuk-petunjuk meditasi	Tak ada kontinuitas perhatian pada objek
2	Perhatian berjeda (Skt. <i>cittapavaha-samsthapana</i>)	Adanya kontinuitas perhatian pada objek meditasi hingga satu menit	Mengontemplasikan petunjuk-petunjuk meditasi	Sebagian besar waktu perhatian tidak terfokus pada objek
3	Memperpendek jeda (Skt. <i>cittapratiharana</i> ; <i>cittavasthapana</i>)	Perhatian yang teralihkan dengan segera kembali pada objek meditasi; sebagian besar waktu perhatian terfokus pada objek	Perhatian penuh	Untuk jangka waktu yang singkat, objek masih terlupakan sama sekali
4	Perhatian yang rapat (Skt. <i>cittopasthapana</i>)	Objek meditasi tidak lagi terlupakan sama sekali	Perhatian penuh, yang sekarang sudah kuat	Sedikit-banyak mengalami kepuasan mengenai <i>samadhi</i>
5	Perhatian terkendali (Skt. <i>cittadamana</i>)	Mengalami kepuasan mengenai <i>samadhi</i>	Introspeksi	Sedikit-banyak timbul penolakan terhadap <i>samadhi</i>
6	Perhatian tanpa gangguan (Skt. <i>cittashamana</i>)	Tidak ada penolakan untuk melatih perhatian	Introspeksi	Keinginan, depresi, kelesuan dan perasaan mengantuk
7	Perhatian sepenuhnya tanpa gangguan (Skt. <i>cittavyupashamana</i>)	Keterikatan, kesedihan dan kelesuan mereda	Antusiasme	Ketidakseimbangan halus dalam memfokuskan perhatian, segera teratasi
8	Perhatian terpusat (Skt. <i>cittaikotikarana</i>)	<i>Samadhi</i> berlangsung lama, tanpa gejala atau keloayan apapun	Antusiasme	Masih dibutuhkan upaya untuk mencegah gejala dan keloayan
9	Perhatian seimbang (Skt. <i>samadhana</i>)	<i>Samadhi</i> sempurna berlangsung lama dan dapat dipertahankan tanpa daya upaya	Pembiasaan	Ketidakseimbangan perhatian dapat muncul kembali di masa depan

Ketidakseimbangan Perhatian	Jenis Proses Mental	Kualitas Pengalaman	Perumpamaan Pikiran-pikiran yang Muncul
Gejolak kasar	Terfokus	Pergerakan (selalu bergerak)	Arus pikiran-pikiran bermunculan seperti turunnya air terjun yang deras.
Gejolak kasar	Terfokus	Pergerakan (selalu bergerak)	Arus pikiran-pikiran bermunculan seperti turunnya air terjun yang deras.
Gejolak kasar	Terputus-putus	Pergerakan (selalu bergerak)	Arus pikiran-pikiran bermunculan seperti turunnya air terjun yang deras.
Keloyakan kasar dan gejolak menengah	Terputus-putus	Pencapaian (merasa mencapai sesuatu)	Pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti sungai yang mengalir deras melalui jurang.
Keloyakan menengah dan gejolak menengah	Terputus-putus	Pencapaian (merasa mencapai sesuatu)	Pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti sungai yang mengalir deras melalui jurang.
Keloyakan menengah dan gejolak halus	Terputus-putus	Pencapaian (merasa mencapai sesuatu)	Pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti sungai yang mengalir perlahan melalui lembah.
Keloyakan halus dan gejolak halus	Terputus-putus	Pembiasaan	Pikiran-pikiran bermunculan dengan sendirinya seperti sungai yang mengalir perlahan melalui lembah.
Gejolak halus dan keloyakan halus bersifat laten	Tidak terputus-putus (tanpa interupsi)	Ketenangan	Pikiran-pikiran konseptual tenang seperti lautan tak berombak.
Penyebab-penyebab berbagai ketidakseimbangan masih berpotensi untuk muncul	Tanpa daya upaya	Kesempurnaan	Pikiran-pikiran konseptual tenang dan kokoh seperti Gunung Meru, raja dari semua gunung.

Gejolak kasar: perhatian sepenuhnya teralihkan dari objek meditasi.

Gejolak menengah: pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya menyita pusat perhatian sementara objek meditasi tersisihkan.

Gejolak halus: objek meditasi tetap menjadi pusat perhatian dan pikiran-pikiran yang bermunculan dengan sendirinya tersisihkan.

Keloyoan kasar: sebagian besar waktu, perhatian terputus dari objek meditasi karena kurangnya ketajaman.

Keloyoan menengah: objek meditasi muncul tetapi tidak begitu jelas dan tajam.

Keloyoan halus: objek meditasi muncul secara jelas dan tajam, tetapi perhatian sedikit mengendur.

DAFTAR PUSTAKA

Aristotle. *Nicomachean Ethics*. Translated by Terence Irwin. Indianapolis: Hackett Publication, 1985.

Augustine. *Letters 100-155 (Epistolae)*. Translated by Roland Teske. Hyde Park NY: New City Press, 2003.

Bhikkhu Bodhi, trans. *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications, 1995.

_____. *The Connected Discourses of the Buddha*. 2 vols. Boston: Wisdom Publications, 2000.

Bishop, Scott R., et al. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 11, No. 3, Fall 2004, pp. 230-41.

Bitbol, Michel. "A Cure for Metaphysical Illusions: Kant, Quantum Mechanics, and Madhyamaka." In *Buddhism*

✧ *Science*, edited by B. Alan Wallace, pp. 325-58. New York: Columbia University Press, 2003.

Buddhadasa. *Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners*. Translated by Santikaro Bhikkhu. Boston: Wisdom Publications, 1996.

Buddhaghosa. *The Path of Purification*. Translated by Bhikkhu Nanamoli. Kandy: Buddhist Publication Society, 1979.

Cox, Collett. "Mindfulness and Memory: The Scope of *Smṛti* from Early Buddhism to the Sarvastivadin Abhidharma." In *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, edited by Janet Gyatso, pp. 67-107. Albany: State University of New York, 1992.

H. H. the Dalai Lama. *Ethics for the New Millennium*. New York: Riverhead Books, 1999.

_____. *Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection*. Translated by Geshe Thupten Jinpa and Richard Barron. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2000.

H. H. the Dalai Lama and Alex Berzin. *The Gelug/Kagyu Tradition of Mahamudra*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997.

Damasio, Antonio. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt, 1999.

Davidson, Richard J., and Anne Harrington, eds. *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. New York: Oxford University Press, 2002.

Deshung Rinpoche. *The Three Levels of Spiritual Perception*. Translated by Jared Rhoton. Boston: Wisdom Publications, 2003.

Düdjom Lingpa. *The Vajra Essence: From the Matrix of Primordial Consciousness and Pure Appearances, a Tantra on the Self-Arisen Nature of Existence*. Translated by B. Alan Wallace. Ashland, OR: Mirror of Wisdom Publications, 2004.

Feynman, Richard. *The Character of Physical Law*. Cambridge, MA: MIT Press, 1965.

Flavell, John H. "Metacognitive Aspects of Problem Solving." In *The Nature of Intelligence*, edited by L. B. Resnick, pp. 231-36. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1976.

Garfield, Jay L., trans. *The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nagarjuna's Mulamadhyamakakarika*. New York: Oxford University Press, 1995.

Gethin, R. M. L. *The Buddhist Path to Awakening*. Oxford: Oneworld Publications, 2001.

Gunaratana, Henepola. *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications, 1991.

Hacker, D. J. "Definitions and Empirical Foundations." In *Metacognition in Educational Theory and Practice*, edited by D. J. Hacker, J. Dunlosky and A. C. Graesser, pp. 1-24. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1998.

Harvey, Peter. *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*. Surrey: Curzon Press, 1995.

Hayward, Jeremy W., and Francisco J. Varela, eds. *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind*. Boston: Shambhala Publications, 1992.

Heisenberg, Werner. *Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science*. New York: Harper and Row, 1962.

_____. *Physics and Beyond: Encounters and Conversations*. New York: Harper and Row, 1971.

James, William. *The Principles of Psychology*. New York: Dover Publications, 1890/1958.

_____. *Talks to Teachers: On Psychology; and to Students on Some of Life's Ideals*. New York: W. W. Norton, 1899/1958.

Kahneman, Daniel, Ed Diener, and Norbert Schwarz, eds. *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1999.

Kamalashila. *First Bhavanakrama in Minor Buddhist Texts, Part II*. Edited by G. Tucci. Rome, 1958.

Karma Chagme. *A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahamudra and Atiyoga*. Commentary by Gyatrul Rinpoche. Translated by B. Alan Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1998.

Klein, Anne Carolyn, trans. *Knowing, Naming and Negation*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1991.

LaBerge, Stephen. "Lucid Dreaming and the Yoga of the Dream State: A Psychophysiological Perspective." In *Buddhism & Science*, edited by B. Alan Wallace, pp. 233-58. New York: Columbia University Press, 2003.

_____. *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life*. Boulder, CO: Sounds True, 2004.

LaBerge, Stephen, and Howard Rheingold. *Exploring the World of Lucid Dreaming*. New York: Ballantine, 1990.

Ladner, Lome. *The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology*. San Francisco: Harper San Francisco, 2004.

Lamrimpa, Gen. *Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation*. Translated by B. Alan Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.

Lati and Lochö Rinbochay, L. Zahler, and J. Hopkins. *Meditative States in Tibetan Buddhism: The Concentrations and Formless Absorptions*. London: Wisdom Publications, 1983.

Loy, David. *Nonduality: A Study in Comparative Philosophy*. New Haven: Yale University Press, 1988.

Nyanaponika Thera. *The Heart of Buddhist Meditation*. New York: Samuel Weiser, 1973.

Padmasambhava. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Commentary by Gyatrul Rinpoche. Translated and edited by B. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications, 1998.

Plato. *Phaedo*. Translated by Robin Waterfield. New York: Oxford University Press, 2002.

Posner, Michael I. *Foundations of Cognitive Science*. Cambridge, MA: MIT Press, 1989.

Post, Stephen G. *Unlimited Love: Altruism, Compassion, and Service*. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2003.

Rabten, Geshe. *Echoes of Voidness*. Translated and edited by Stephen Batchelor. London: Wisdom Publications, 1986.

_____. *The Mind and Its Functions*. Translated by Stephen Batchelor, 2nd ed. Mont Pelerin, Switzerland: Edition Rabten, 1992.

Salzberg, Sharon. *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala Publications, 2002.

Shantideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Translated by B. Alan Wallace & Vesna A. Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997.

Searle, John R. *Mind: A Brief Introduction*. New York: Oxford University Press, 2004.

Snellgrove, D. L., trans. "Saraha's Treasury of Songs." In *Buddhist Texts through the Ages*, edited by E. Conze. Oxford: Cassirer, 1954.

Sonam Rinchen, Geshe. *Atisha's Lamp for the Path to Enlightenment*. Translated and edited by Ruth Sonam. Ithaca: NY: Snow Lion Publications, 1997.

Tenzin Wangyal Rinpoche. *Healing with Form, Energy and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra, and Dzogchen*. Edited by Mark Dahlby. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.

Thoreau, Henry David. *Walden*. New York: W. W. Norton, 1951.

Tsong-kha-pa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Translated by The Lamrim Chenmo Translation Committee. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.

Vajiranana, Paravahera. *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975.

Wallace, B. Alan. *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness*. New York: Oxford University Press, 2000.

_____. ed. *Buddhism and Science: Breaking New Ground*. New York: Columbia University Press, 2003.

_____. *Balancing the Mind: A Tibetan Approach to Refining Attention*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2005.

_____. *Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005.

Wegner, Daniel M. *The Illusion of Conscious Will*. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.

Wilson, E. O. *Consilience: The Unity of Knowledge*. New York: Alfred A. Knopf, 1998.

"Sangat dibutuhkan bagi siapapun yang ingin memahami kesadaran."
(Paul Ekman, penulis dari *Telling Lies* dan *Emotions Revealed*)

Di antara manfaat-manfaat lainnya, meditasi menyajikan cara untuk mencapai tahap-tahap konsentrasi yang tak terbayangkan sebelumnya. B. Alan Wallace mempunyai pengalaman selama hampir 30 tahun dalam meditasi untuk meningkatkan ketajaman perhatian, termasuk retreat yang panjang di bawah bimbingan Yang Mulia Dalai Lama. Wallace adalah partisipan aktif dalam dialog-dialog para Buddhis dengan para ilmuwan, dan beliau mempunyai kualifikasi yang unik untuk kedua bidang. Buku "Merevolusi Ketajaman Perhatian – Menyingkap Mekanisme Kesadaran" ini benar-benar merupakan sajian yang definit dari pengetahuan beliau.

Setelah menunjukkan efek-efek negatif yang disebabkan ketidakmampuan memfokuskan perhatian, Wallace kemudian menyelidiki tahap-tahap sistematis dalam meditasi untuk memperdalam kemampuan berkonsentrasi secara terus-menerus. Sepanjang penjabaran, Wallace juga melampirkan sisipan – praktik-praktik pelengkap untuk menumbuhkan cinta kasih, welas asih dan perhatian penuh dalam hidup kita.

Ketajaman perhatian adalah kunci yang memungkinkan seseorang untuk berubah, dan berita baiknya adalah bahwa ketajaman perhatian dapat dilatih dan buku ini menunjukkan caranya.

"Ini adalah pedoman praktik yang terbaik: kombinasi yang seimbang antara petunjuk-petunjuk yang jelas, latar belakang teoritis dan berbagi pengalaman pribadi. Alan Wallace tidak pernah berbicara dengan tinggi hati; otoritasnya yang kalem, yang muncul dari hasil praktik selama bertahun-tahun di bawah bimbingan guru-guru terbaik, terpancar sepanjang penjabaran. Saya merekomendasikan buku ini kepada siapapun yang tertarik pada ajaran-ajaran spiritual maupun yang ingin tumbuh berkembang sebagai manusia."

(Pendeta Anthony Freeman, editor dari *Journal of Consciousness Studies*)

Buku ini adalah analisa komprehensif yang brilliant mengenai tahap-tahap pengembangan perhatian yang seimbang dan akan menjadi suatu karya klasik di bidangnya.

(Joan Halifax, Kepala Biara Upaya Zen Center dan penulis dari *The Fruitful Darkness*)