

SEMADI KEAWASAN - Dari Sini ke Sini

KEAWASAN - keadaan subjektif merasa sadar dan awas terhadap apa yang sedang terjadi

sudhana āha - kva asau ārya vyūho gataḥ? maitreya bodhisattva āha - yata evāgataḥ /

Sudhana bertanya: "Ke manakah semua tampilan yang menakjubkan itu pergi?"

Maitreya menjawab: "Kembali kepada asalnya."

(Sutra Gandawyuha Borobudur)

HENENG HENING AWAS LAN ELING

Awas lan Eling

Pelatihan semadi 'keawasan' merupakan pelatihan pikir dan tubuh, jadi ini bukan hanya tentang pikir; ini juga tentang tubuh, dan ini benar-benar membantu untuk menemukan posisi yang kondusif untuk menumbuhkan keawasan.

Secara tradisional, ada empat postur: berbaring, berdiri, berjalan, atau duduk, dan semuanya memiliki kelebihan dan dalam beberapa hal, kekurangan.

Pada pelatihan semadi duduk, dapat duduk dengan cara apa pun yang disukai: postur teratai penuh, setengah teratai, bersila biasa, juga duduk di kursi. Jika duduk di kursi, sebaiknya telapak kaki menapak lantai, dan cari posisi yang nyaman untuk rileks dan waspada. Jadi, baik duduk di kursi atau di atas bantal, perlu posisi yang cukup tinggi agar bisa merasa rileks dan waspada, di mana tulang belakang tegak tetapi fleksibel.

Selama duduk dalam posisi itu bisa memejamkan atau membuka mata, biarkan keawasan meresap ke dalam tubuh. Jika mata terbuka, sebaiknya arahkan pandangan sedikit ke bawah dan hadirilah, perhatikan bagaimana rasanya duduk dengan tenang.

Duduk diam, dan dalam arti tertentu, tidak melakukan apa pun. Pikiran ingin melakukan sesuatu. Pikiran akan datang dan pergi, melompat-lompat mencoba melakukan ini dan itu, memperhatikan sesuatu.

Hanya perhatikan apa yang muncul dan pergi saja, karena itulah bagian dari apa yang kita manfaatkan ketika kita berlatih keawasan.

Untuk memanfaatkan dan memperbesar kapasitas dasar untuk perhatian, kita melakukannya dengan cara yang tidak asal-asalan, tidak tersapu begitu saja oleh gelombang perhatian kita yang berubah-ubah, atau apa yang kita sebut 'gangguan' atau 'distraksi'.

Jadi apakah gangguan itu? Bagaimana kita mengalaminya?

Ketika kita mendengar suara atau mulai memikirkan sesuatu, sebenarnya apa yang terjadi? Itulah yang kita sebut sebagai 'penarikan' perhatian, di mana pikiran tiba-tiba 'ditarik' oleh beberapa objek 'baru'. Kita mungkin berusaha untuk fokus pada satu hal, tetapi kemudian tiba-tiba kita baru sadar bahwa diri kita ternyata sedang memikirkan sesuatu yang lain. Itulah yang dimaksud dengan 'gangguan', dan keawasan adalah sarana untuk menangani 'gangguan' ini. Karena alasan itulah 'keawasan' adalah salah satu aspek paling mendasar dari semua semadi Buddha. Bahkan, keawasan sering didefinisikan sebagai 'laku yang mencegah gangguan'. Itu saja. Itulah definisi dasar dari 'keawasan'. Sesuatu yang mencegah kita dari gangguan atau distraksi.

Jadi sekali lagi, seperti apakah gangguan itu? Gangguan itu adalah perasaan pada saat perhatian kita teralihkan oleh sesuatu yang lain, entah itu pikiran, sensasi, suara, atau apa pun, itulah momen distraksi, gangguan.

Dan apakah 'keawasan' itu? Dalam bahasa asli yang digunakan oleh banyak tradisi Buddha, yaitu bahasa Sanskerta itu disebut *smṛti* dan dalam bahasa Pali, *sati*, yang sebenarnya secara harfiah berarti memori, atau mengingat.

Dalam pengertian apa keawasan berarti mengingat? Keawasan berarti mengingat, dalam arti, tidak melupakan. Seperti ketika kita mencoba memperhatikan sesuatu dan kemudian tiba-tiba perhatian kita teralihkan? Saat itulah kita lupa. Jadi, 'keawasan' berarti tidak melupakan, atau 'mengingat apa yang kita perhatikan'.

Pelatihannya.

Gunakan sensasi pernapasan sebagai 'tambatan, jangkar' untuk perhatian selama beberapa saat. Rasakan badan yang bernapas. Tidak perlu melakukan ini terlalu lama, temukan posisi tanpa ketegangan, rileks tapi tegar. Pikir menyatu dengan tubuh, mata tertutup atau pandangan diarahkan ke bawah, arahkan perhatian pada sensasi pernapasan di badan, mungkin pada perut, hanya naik turunnya perut. Tidak perlu terpaku pada napas. Sadari dan rasakan saja.

Pada saat yang sama saat kita fokus pada objek tambatan, sensasi pernapasan, kita perlu memperhatikan kualitas keawasan pada objek tersebut. Sebab dalam pelatihan singkat ini, dalam waktu yang sangat singkat, sangat mungkin ada momen gangguan, sesuatu mengalihkan perhatian kita dari sensasi pernapasan.

Bagaimana kita menyadari bahwa itu telah terjadi? Ini adalah ciri lain dari keawasan: mengawasi dan menjadi sadar kalau kita tidak lagi 'tertambat' pada pernapasan, dan sekarang memperhatikan sesuatu yang lain. Aspek ini yang disebut 'mengawasi keawasan', *samprajanya* dalam bahasa Sanskerta, perhatian yang disengaja mengawasi isi pikiran sadar, yang berfungsi sebagai monitor objek kesadaran pengalaman. Keawasan akan keawasan inilah yang 'menyadari' hadirnya gangguan tersebut. Ini adalah aspek penting lain dari keawasan.

Begitu kita menyadari adanya 'gangguan' itu, akan ada 'OH!' Inilah sebetulnya esensi dari 'keawasan'! Pada mulanya, semakin sering kita utarakan 'OH!', semakin baik karena itu berarti kita semakin mampu memperhatikan gangguan, semakin awas. Jadi kalau pada mulanya semadi ini dipaksakan untuk 'diukur', berhasil atau gagalnya semadi ini bukan ditinjau dari sudut lama atau singkatnya kita bisa duduk bersemadi yang bertambatan sensasi napas, tetapi justru betapa seringnya 'OH!' itu terjadi.

Setelah 'OH!' itu terjadi, bawa perhatian kembali ke tambatan sensasi napas dan cukup sadari gangguan tersebut. Tambatkan pikiran kembali ke napas lagi dan lagi.

Heneng Hening

Momen memperhatikan itu sebenarnya adalah momen keawasan. Itu adalah momen tidak lagi tersesat, tidak lagi lupa. Sifatnya subjektif. Dan ini kemudian menunjuk pada aspek berikutnya dari keawasan yang penting, yaitu 'kesadaran di belakang keawasan' - kebisaan untuk sadar atau tahu tentang keawasan yang sedang terjadi itu sendiri, 'keawasan meta', misalnya memperhatikan kualitas keawasan, memperhatikan saat kita terganggu. Dan akhirnya, elemen ketiga ini adalah keawasan melibatkan mengingat, dalam arti tertentu: apa tugas kita? apa yang sedang kita lakukan?

Ternyata kita dapat mengingat, dalam arti tertentu, melacak apa yang sedang kita coba lakukan tanpa harus memikirkannya secara eksplisit.

Jadi misalnya, saat dalam pelatihan sedang menambatkan pikiran pada napas, kita menyadari bahwa tugas kita adalah ‘mengikat’ perhatian pada napas. Namun, jika kita mulai berpikir tentang itu, oh, saya seharusnya menambatkan perhatian pada napas, nah, kita tidak lagi memperhatikan napas, bukan? Sekarang kita memikirkan tentang apa yang seharusnya kita lakukan, namun kita dapat mempertahankan tugas itu, keawasan akan tugas itu, tentang apa yang sedang kita coba lakukan.

Tersimpan di latar belakang keawasan kita, bahkan saat kita fokus pada objeknya, napas. Jadi ini adalah aspek kunci, khususnya dari bentuk perhatian tertentu, bahwa kita dapat menyadari lebih dari sekadar apa yang kita fokuskan.

Kita sadar, tahu apa yang ingin kita lakukan, apa tugas kita, tetapi kita tidak perlu memikirkan apa tugas itu. Kita dapat memperhatikan objek perhatian kita bersamaan dengan saat kita tahu apa yang seharusnya kita lakukan. Ini adalah aspek ketiga, aspek kunci dari semadi keawasan, ‘kesadaran di belakang keawasan’. Ini yang sering juga disebut *svasamvedana* atau *svasamvitti*.

Ada beberapa fitur utama dari perhatian yang mungkin sudah kita perhatikan dan yang sangat membantu untuk meningkatkan dan mempertahankan pelatihan kita. Yaitu semacam kesegaran pada pengalaman kita, yang membentuk sikap tertentu pada cara kita mengalami napas, terutama dalam konteks kewaskitaan.

Bukannya kita pernah memiliki napas yang kita miliki saat ini. Kita tidak pernah memilikinya sebelumnya, dan kita tidak akan pernah memilikinya lagi. Napas ini baru terjadi sekarang. Ini benar-benar baru.

Terkadang ketika kita pikir kita memperhatikan sesuatu, kita tidak benar-benar memperhatikan sepenuhnya, kita hanya memiliki ide tentang apa itu. Ternyata kita hanya memperhatikan idenya, bukan hal itu sendiri. Begitu juga di saat kita memperhatikan napas. Jadi kita mencoba menghadirkan apa yang kita sebut ‘pikiran pemula’, yang merupakan istilah yang digunakan dalam tradisi Zen, atau ‘pikiran segar’, yang merupakan istilah yang digunakan dalam tradisi ‘nondual’.

Dan pikiran pemula yang segar itu, pikiran, yang dikatakan seperti anak kecil yang mengunjungi pasar malam untuk pertama kalinya, setiap momennya segar dan baru. Setiap momen, dalam arti tertentu, bahkan bisa mengejutkan.

Jadi ini adalah salah satu elemen kunci yang dapat kita hadirkan pada apa yang kita perhatikan saat kita berlatih. Menghadirkan rasa perhatian ini dengan kesegaran, dengan pikiran pemula, bahkan dengan semacam keheranan bahwa setiap momen pengalaman begitu unik, tidak pernah terjadi sebelumnya, dan tidak akan pernah terjadi lagi. Pada waktu menambatkan pikiran pada napas, setiap momennya segar dan baru, tidak pernah terjadi sebelumnya, tidak pernah terjadi lagi.

Rasa kesegaran, rasa takjub dari momen saat ini dan perhatian pada momen saat ini adalah aspek yang sangat penting dalam menumbuhkan keawasan, meskipun tidak selalu diperlukan. Sebenarnya, ada semacam keawasan yang tidak benar-benar tentang momen saat ini dalam arti yang lebih luas.

Kita mungkin berpikir bahwa untuk menjadi penuh perhatian berarti harus duduk bersemadi dalam waktu yang lama. Tetapi dalam tradisi nondual, sering dikatakan bahwa bersemadi berkali-kali dalam sesi yang sangat singkat itu baik, yang membantu kita untuk menumbuhkannya adalah kesegaran—untuk menghadirkan kesegaran pada pengalaman kita. Jadi, sebaiknya tidak dipaksakan, tidak perlu duduk bersemadi mendalam untuk waktu yang lama. Biarkan pikiran tenang.

Ada fitur lain yang sangat penting, yaitu saat kita mendekati pengalaman yang ada pada saat ini sebagai sesuatu yang segar dan baru, akan sangat membantu untuk menghadirkan rasa kebaikan, keterbukaan,

pada pengalaman itu—tidak mengesampingkan, bahkan melawan atau ingin menghilangkan pengalaman itu.

Ini juga berlaku untuk semua tradisi Buddha yang mengajarkan semadi keawasan. Mengapa demikian? Karena sebenarnya, jika kita menentang pengalaman kita sendiri, jika kita tidak menyukainya, kita tidak menyukai pikiran yang kita miliki, kita tidak menyukai perasaan yang kita miliki, maka kita tidak akan mampu memeriksanya, kita tidak akan mampu melihat apa yang sebenarnya terjadi. Ini akan menjadi fitur utama dari kewaskitaan yang datang dari keawasan.

Jadi kita menambatkan perhatian kita pada napas dengan rasa kesegaran itu, tetapi juga rasa ingin tahu yang terbuka, rasa kebaikan, siap menerima apa pun yang terjadi, bukan mendukungnya, bukan menolaknya, tetapi hanya bersamanya, tanpa menolaknya. Jadi, apa pun pikiran yang muncul, apa pun perasaan yang muncul, kita hanya berada di sana bersama dengan apa yang kita alami, dengan rasa menerima, kesegaran, dan keterbukaan itu.

Arahkan perhatian pada napas. Saat pikiran, ingatan, sensasi lain muncul, tidak perlu menyingkirkannya, tidak perlu menanggapinya. Sadari saja, lepaskan, undang pikiran kembali ke napas.

Inilah Semadi Keawasan, sebagai upaya pelatihan penambahan kapasitas untuk hadir, latar belakang penunjang pengembangan kewaskitaan yang sangat bermanfaat dalam hidup kita.

MENGEMBANGKAN KEWASKITAAN

Waskita: terang tiliknya; tajam penglihatannya.

Jika kita membawa perhatian yang segar dan terbuka itu ke dalam pengalaman kita, terkadang yang terjadi adalah kita merasa lebih banyak berpikir, lebih banyak gangguan, lebih banyak pikiran yang muncul. Ini adalah efek yang sangat umum dari pelatihan semacam ini. Namun, sebenarnya kita tidak berpikir lebih banyak, atau lebih banyak pikiran yang muncul, tetapi menjadi jelas dan menyadari berapa banyak pikiran yang telah muncul. Beginilah keadaan kita dalam keadaan biasa. Sangat sering, banyak dari kita hanya berpikir, berpikir, berpikir, terganggu, terganggu, terganggu. Jadi saat mulanya berlatih, kita mungkin merasa ada begitu banyak hal yang terjadi.

Kuncinya di sini adalah tidak mencoba untuk menghentikan semua itu. Kita menumbuhkembangkan cara penangkapan yang berbeda, sehingga kita tidak terperangkap oleh pikiran, tidak terperangkap oleh gangguan. Penangkapan perhatian tidak terjadi. Bahkan jika pikiran datang dan pergi, pikiran-pikiran itu seperti awan di langit. Inilah yang dimengerti sebagai suatu aspek perhatian yang menumbuhkan ‘ketenangan’, *heneng hening*, dalam bahasa Sanskerta *shamatha*.

Jadi ‘ketenangan’ bukan berarti tidak ada pikiran. Memang pikiran yang benar-benar tenang itu ada dan bisa terjadi. Ketenangan hanya berarti pikiran yang tidak mengganggu, meresahkan. Pikiran-pikiran itu tidak menangkap kita. Kita mampu mempertahankan kehadiran dan keawasan tanpa tersasar, tanpa mencoba menghentikan gangguan, tetap hadir dan sadar secara alami. Itulah ketenangan.

Tidak perlu menyingkirkan apa pun. Tidak perlu membuat sesuatu terjadi.

Dengan keawasan yang segar, terbuka, hadir, dan terpusat, kita dapat mengembangkan aspek lain dari pelatihan semadi ini, yaitu tentang apa yang dapat kita sebut wawasan. Wawasan adalah aspek kesadaran

yang dimunculkan dengan sengaja untuk mengamati, meneliti, meninjau, memandang, mengamati, dan menganalisa.

Kewawasan ini berkaitan dengan pengembangan kewaskitaan. Dan sebenarnya, semadi keawasan adalah pelatihan tentang keduanya. Yaitu tentang pengembangan ketenangan di mana kita tidak terganggu, beserta aspek wawasan di mana kita melihat apa yang sebenarnya ada, apa yang sebenarnya terjadi. Bukan apa yang kita pikir sedang terjadi, bukan apa yang kita inginkan, tetapi apa yang sebenarnya ada, apa yang sedang terjadi saat ini. Keduanya ini adalah aspek utama dari pelatihan semadi Buddha secara keseluruhan, berlandaskan ketenangan mengembangkan kewaskitaan yang dikatakan sebagai jalan menuju terbebasnya penderitaan—untuk diri kita sendiri dan orang lain.

Ada banyak aspek kewaskitaan, terutama aspek kunci yang sangat membantu kita untuk menumbuhkan keawasan sebagai ketenangan, yaitu jenis kewaskitaan yang mengenali apa yang terjadi dengan pikiran.

Misalnya, ketika kita sedang memikirkan sesuatu. apa yang terjadi ketika kita melakukan itu? Sering kita tersasar memikirkan hal yang lain, dan hampir setiap kali kita terganggu oleh pikiran, kita terganggu oleh pikiran yang ada di masa lalu atau masa depan, '*time travel*', perjalanan waktu mental. Kita semua adalah penjelajah waktu. Cara kita melakukan perjalanan waktu ada di pikiran kita, dalam pengalaman kita, dalam pikiran kita. Jadi saat kita pergi ke apa yang terjadi di masa lalu, itu berarti kita tidak berada di masa kini. Saat kita memikirkan apa yang akan terjadi di masa depan, itu berarti kita tidak berada di masa kini.

Dan salah satu alasan kita menggunakan pengalaman saat ini untuk menumbuhkan keawasan adalah, khususnya pada mulanya, memusatkan perhatian kita pada saat ini memungkinkan kita untuk 'keluar' dari perjalanan waktu mental itu.

Jadi, apa yang kita gunakan untuk menambatkan pengalaman kita di saat kini? Kita menggunakan sesuatu yang hanya terjadi di saat kini, yaitu sensasi—sensasi bernapas, sensasi mendengar sesuatu, bahkan sensasi melihat. Hal-hal ini hanya terjadi sekarang di saat ini. Itulah sebabnya kita menggunakan pengalaman-pengalaman semacam ini yang merupakan pengalaman indrawi, sebagai objek untuk latihan keawasan kita, setidaknya di awal. Jadi, momen saat ini, keawasan yang berpusat pada saat ini, sangat membantu karena dapat membantu kita untuk menjauh dari perangkat perjalanan waktu mental itu.

Kemudian kita berlatih beberapa saat untuk benar-benar melihat apakah kita dapat tenang di masa kini, di masa sekarang, tetapi tidak dengan terpaku pada napas, tidak dengan menyingkirkan apa pun, tetapi hanya dengan membiarkan pikiran tenang pada sensasi napas, atau pada suara di lingkungan kita. Biarkan pikiran tenang dan bersama pikiran saat ini, segar dan terbuka, menerima dan ingin tahu, saat ini juga.

Memang mudah untuk berbicara tentang tetap berada di masa kini. Mudah untuk membicarakannya, tetapi mungkin tidak mudah untuk mengalaminya. Dan salah satu alasannya adalah bahwa pikiran, terutama mungkin bagi kita manusia, kita memiliki tingkat kapasitas yang luar biasa untuk melakukan perjalanan waktu mental. Kita dapat berpikir kembali selama berabad-abad dan belajar dari apa yang telah terjadi di masa lalu, masa lalu kita sendiri, dan masa lalu orang lain, melalui membaca dan sebagainya, dan kita dapat memikirkan masa depan, membuat rencana yang rumit dan melakukan hal-hal menakjubkan melalui bermacam-macam perencanaan. Kita memiliki kapasitas yang luar biasa untuk melakukan perjalanan waktu mental. Tetapi itu juga semacam pedang bermata dua, karena sebagian dari cara kerjanya adalah kita mengalami pikiran kita tentang masa lalu dan masa depan sering kali sebagai simulasi yang lengkap, di mana kita merasa seperti kita benar-benar mengalaminya. Ini adalah jenis perjalanan waktu mental tertentu yang benar-benar harus kita perhatikan. Dan itu terjadi karena entah bagaimana kita mengingat sesuatu yang kita rasa sangat penting, atau kita mengantisipasi sesuatu yang kita rasa sangat penting.

Misalnya sedang memikirkan percakapan sulit yang harus kita lakukan besok. Kita mulai memikirkannya lagi dan lagi, dan kemudian hal itu mulai menjadi, dalam arti tertentu, nyata bagi kita, misalnya ‘menegangkan’. Kita mulai mengalaminya seolah-olah itu benar-benar terjadi. Karena kita mengalaminya sekarang, dan maka kita stres. Dan ketika kita melakukannya, apa yang terjadi? Itu menjadi percakapan yang menegangkan.

Maka itulah salah satu alasan mengapa perhatian penuh dan kegunaannya yang sekuler begitu efektif untuk mengatasi stres adalah karena hal itu membantu kita untuk melangkah mundur dari jenis perjalanan waktu mental itu, di mana kita menjalani pengalaman sulit dari masa lalu atau masa depan dan membuat diri kita merespons sehingga menimbulkan stres. Manusia adalah satu-satunya makhluk yang benar-benar dapat melakukan ini hingga pada tingkat yang begitu besar, inilah mengapa antropolog Robert Sapolsky menulis bukunya, *‘Why Zebras Don’t Get Ulcers’* - Mengapa Zebra Tidak Mendapatkan Sakit Maag. Zebra tidak bisa duduk di amben dan berpikir tentang betapa buruknya hari esok.

Jadi, bagaimana kita dapat menanggulangi ini? Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan benar-benar mengalaminya. Bagaimana rasanya ketika pikiran menarik perhatian kita dengan cara itu, di mana pikiran menjadi seperti simulasi pengalaman yang lengkap dan benar-benar seperti nyata.

Misalnya kita memvisualisasikan sepiring nasi goreng yang sedap, baru digoreng, aromanya mantap, warna yang menakjubkan, lengkap dengan telur gorengnya, siap untuk dimakan. Mungkin ada sedikit bawang goreng untuk taburan, acar mentimun dan cabe rawit. Tampak sangat lezat. Bayangkan saja itu dalam benak kita. Jika kita memang menyukai nasi goreng, mulut kita akan berair, berliur.

Artinya, kita dapat mengalami pikiran kita sebagai sesuatu yang nyata sedemikian rupa sehingga tubuh kita bereaksi terhadapnya seolah-olah itu nyata. Namun, tentu saja, kita tidak dapat memakan nasi goreng yang hanya ada di pikiran. Pikiran tentang nasi goreng bukanlah nasi goreng. Itu tidak nyata sebagai nasi goreng. Itu adalah pikiran, tetapi itu bukan nasi goreng. Sistem tubuh kita menganggap bahwa nasi goreng yang dipikirkan itu adalah nasi goreng asli, dan karenanya bereaksi terhadapnya dan membuat mulut kita berair dan berliur.

Maka kita akan menggunakan wawasan semadi keawasan untuk memanfaatkan pengetahuan ini. Misalnya kita hadirkan visualisasi nasi goreng penuh, tetapi kemudian kita akan melakukan semacam kisanan, melibatkan semacam keawasan meta yang kita bicarakan sebelumnya, yaitu dengan sepenuhnya menyadari pikiran sebagai pikiran. Kita akan melihatnya hanya sebagai pikiran, mengalami pikiran tentang nasi goreng, bukan sebagai nasi goreng, tetapi sebagai apa adanya, yaitu ‘pikiran’.

Apa yang terjadi saat kita melakukannya? Yang terjadi adalah pikiran itu tiba-tiba menghilang. Jadi, melihat sesuatu seperti membayangkan nasi goreng, lalu benar-benar melihatnya sebagai pikiran, maka pikiran itu akan tiba-tiba menghilang, atau seperti ‘terbingkai’ di sekelilingnya, atau menjadi gelembung pikiran seperti gambaran dalam buku komik, atau terkadang menghilang di kejauhan.

Dengan melihat pikiran sebagai pikiran, kita menghilangkan ilusi aspek kenyataan dari pikiran itu. Kita menghilangkan kenyataan dari pikiran dalam artian kita tidak lagi melihatnya sebagai ‘sesuatu’: nasi goreng, kemarahan, kesedihan. Kita mengalami apa yang sebenarnya terjadi, yaitu hanya pikiran. Itulah semacam kewaskitaan.

Kewaskitaan adalah melihat apa yang sebenarnya terjadi, dan jenis pikiran yang dapat memberikan pengaruh yang sangat kuat adalah pikiran tentang diri kita sendiri. Karena salah satu cara yang menyebabkan diri kita menderita adalah kita terjebak dalam cerita tentang diri kita sendiri. Kita terjebak dalam ‘model’, tentang siapa kita, siapa yang kita pikir kita, bukan siapa kita ‘sebenarnya’.

Misalnya, kita pikirkan tentang diri kita sendiri, beberapa fitur diri kita, siapa yang kita pikir kita ini, nama, jabatan, sifat-sifat kita, melihat diri kita sendiri seperti itu. Mungkin ada beberapa hal yang tidak kita sukai. Mungkin ada beberapa hal yang kita pikir luar biasa. Lihat saja orang itu sendiri seperti karakter. Lihat orang itu dengan sangat jelas dan fokus pada beberapa karakteristik, mereka begitu dan begitu. Mereka seperti ini. Mereka seperti itu, lihatlah dengan jelas, dan sekarang lihatlah itu hanya sebagai pikiran.

Banyak gangguan yang kita alami saat kita fokus dalam pelatihan semadi, saat kita mengembangkan keawasan, adalah gangguan yang tema utamanya selalu tentang diri kita sendiri. Saat kita terganggu tentang diri kita sendiri, akan sangat membantu untuk benar-benar melihat model sosok diri itu, untuk melihat siapa 'saya' menurut pikir kita, dan untuk melihat bahwa siapa pun yang kita pikir sebagai 'saya', ternyata pasti bukanlah siapa kita, sama seperti pikiran tentang nasi goreng bukanlah nasi goreng. Pikiran tentang 'saya' bukanlah saya. Siapa saya? Bahkan, apa 'saya' ini? Salah satu cara untuk membicarakannya adalah apa yang sedang terjadi saat ini, keawasan terbuka yang segar. Jika dibawa ke dalam pengalaman itu sendiri, ternyata hanya 'pikiran'.

Akhirnya, aspek lain dari pengalaman kita adalah perasaan bahwa 'orang' yang melihat dari mata saya adalah diri saya sendiri. Jadi pikiran tentang diri kita sendiri yang kita tahu bukanlah diri kita sendiri, seperti halnya pikiran tentang nasi goreng bukanlah nasi goreng, cerita yang kita ceritakan tentang diri kita sendiri tidak pernah sepenuhnya menjadi diri kita sendiri. Bahkan, perasaan menjadi 'orang yang melihat', 'sosok saya' adalah cara yang mungkin menyesatkan.

Salah satu cara untuk mengalaminya yang selaras dengan yang ada, adalah dengan beralih ke jenis keawasan yang sedikit berbeda. Yaitu keawasan tanpa objek.

Untuk merasakannya sedikit, kita rasakan apa yang ada dalam tubuh, dan biarkan pikiran tenang pada napas. Tidak perlu terpaku pada napas. Biarkan saja pikiran mengikuti napas dengan sendirinya. Napas seperti jangkar untuk perhatian. Seperti pelampung yang mengapung di air. Kemudian, sama seperti melepaskan tangan kita dengan lembut dari pelampung itu, kita lihat apakah kita dapat dengan lembut mengalihkan perhatian kita dari napas tanpa terganggu, penuh perhatian, dengan lembut menarik perhatian dari napas.

Apa yang terjadi walaupun sepenuhnya sadar, tetapi tanpa berfokus pada 'subjek' yang sadar? Apa yang dimaksud dengan sadar? Ini mungkin sedikit mencicipi jenis kewaskitaan tertentu.

Kewaskitaan yang menjadi landasan dasar dari yang 'sadar'. Hadir setiap saat, tidak terbentuk, tidak hilang, tidak datang, tidak pergi, yang jernih, yang sadar dan tahu.

Disusun oleh Upasaka Salim Lee
Bumi Borobudur
Februari 2025